



I quaderni del Parco
Volume 9
Le piante selvatiche
commestibili

*Con note sulle loro
proprietà medicinali
e ricette di cucina*



Presentazione

Il Parco Naturale Regionale Oglio Nord, volendo proseguire nell'attività di educazione ambientale e diffusione della cultura naturalistica, mette a disposizione dei fruitori e di quanti interessati il "Quaderno del Parco". Forse pochi fra coloro che vivono o frequentano le aree del Parco, conoscono le preziose proprietà di alcune piante spontanee che crescono nei prati, nei campi, negli incolti e nei boschi, che nessuno coltiva e che, anzi, essendo considerate solo infestanti dei coltivi, vengono diserbate, strappate e gettate, o calpestate lungo i margini delle strade di campagna. L'uomo spesso non sa che queste piante sono un dono di Madre Natura per la nostra alimentazione. Fino dalla metà del 1800 le erbe spontanee erano una risorsa alimentare importante per le popolazioni rurali. Le famiglie contadine conoscevano bene questa risorsa e nella stagione propizia mandavano i bambini alla ricerca del pranzo quotidiano. Cicorie e papaveri, ortiche e malva, crescione e tarassaco, luppolo e borsa del pastore si rivelano, oggi come allora, ottimi ingredienti per minestre, frittate, risotti, insalate utili per una sana e gustosa alimentazione. Nella realtà odierna, l'uomo non ha più il bisogno di spingersi alla raccolta di erbe per sopravvivere, ma è tuttora presente, in ognuno di noi, il piacere di procurare qualcosa di "naturale", che riesca ancora a crescere, malgrado tutto, in qualche area marginale. Dedicarsi alla ricerca e alla raccolta di erbe consente di riavvicinarsi alla natura, di guardare con occhio diverso e meno distratto la vegetazione che ci circonda, di viaggiare a ritroso nel tempo, seguendo le tracce di coloro che prima di noi hanno compiuto gli stessi gesti e provato la stessa soddisfazione nel contemplare questo pregiato raccolto. È occasione inoltre, di ritrovare sapori speciali ben lontani da quelli a cui siamo abituati. Dedicarsi alla ricerca e alla raccolta ci permette infine di osservare che la varietà è bellezza e ricchezza, e che rispettare la biodiversità è un modo per consentirle di esistere, è un regalo che facciamo a noi stessi, a chi condivide le nostre idee, ma soprattutto a chi verrà dopo di noi. Questo quaderno è stato realizzato grazie alla collaborazione scientifica di Eugenio (Enio) Zanotti studioso, profondo conoscitore e autore di numerosi testi inerenti la flora del nostro territorio.

Il Parco Oglio Nord

Collana a cura di:

p.a. Eugenio Zanotti

p.a. Gabriele Gorno

ag. P.G. Giuseppe Paletti

Ringraziamenti:

Desideriamo ringraziare le persone che hanno contribuito alla realizzazione di questo libro, in particolare Giuseppe Falgheri e Germano Federici del Gruppo Flora Alpina Bergamasca per la ricerca dei nomi dialettali della pianura bergamasca ed i botanici Valerio Ferrari, Rodolfo Frigoli, Alfredo Labadini, per i vernacoli cremonesi; Franco Giordana e Marinella Zepigi per alcune fotografie, rispettivamente: *Asparagus, Barbarea, Calamintha, Capsella, Picris hieracioides, Polygonum, Prunus avium*; e : *Crepis, Picris spp.*), Pierluigi Pelucchi per i disegni, Gabriella Brassini (moglie di Eugenio Zanotti) e Luisa Paccani per i suggerimenti e la correzione dei testi.

Si ringraziano inoltre:

Le G.E.V. del Parco Oglio Nord Agente Junior Agnese Cremaschini, Emanuela Ardemagni, Paola Rosati, Graziano, Roberto, Marisa e Francesco.

Introduzione

Nel corso degli anni e dopo il cosiddetto boom economico, l'evolversi dello sviluppo nella "società dei consumi", l'industrializzazione, l'aumento della quantità e della qualità dei servizi, ecc., hanno portato certamente un grande miglioramento delle condizioni di vita da molti punti di vista. Tuttavia ciò ha anche determinato una serie di gravi conseguenze, ancora oggi sottovalutate, come il consumo di territorio e di risorse, l'abbruttimento del paesaggio, l'inquinamento dell'aria, dell'acqua e del suolo, l'incremento di gravi patologie, la perdita di valori, e molto altro. In particolare, si sono persi usi, costumi e tradizioni secolari che oggi ritroviamo sparsi su varie pubblicazioni, si è quasi abbandonato l'uso del dialetto e dei nostri saggi proverbi, i giovani agricoltori, salvo poche eccezioni, non conoscono le piante che crescono nelle nostre campagne e i vari usi per i quali esse un tempo si cercavano e si raccoglievano attivamente.

Nel 1767 Giovanni Targioni-Tozzetti propose il termine "Alimurgia" per indicare lo studio delle soluzioni da ricercare in caso di urgenza alimentare (*alimenta + urgentia = alimurgia*). Il suo studio sull'argomento fu pubblicato dopo la carestia del 1764 con il titolo *"Alimurgia o sia il modo di rendere meno gravi le carestie, proposto per il sollievo dei popoli"*. Questo ramo della scienza non ebbe mai un significativo sviluppo, tuttavia non fu nemmeno completamente dimenticato. Varie pubblicazioni sono state, nel tempo, dedicate all'argomento. Nel 1903 nella Bergamasca fu pubblicato da Piero Giacomelli un saggio dedicato alle *"Piante selvatiche usate come cibo e come medicamento in Valle Brembana"*, con una rassegna di 165 specie vegetali accompagnate da indicazioni sull'ambiente di crescita, il loro uso popolare e le loro proprietà medicamentose. Uno dei maggiori contributi successivi fu quello di Oreste Mattiolo, direttore dell'Istituto Botanico dell'Università di Torino, che nel 1919, alla fine della prima guerra mondiale, dava alle stampe *"I vegetali spontanei del Piemonte – Phytoalimurgia pedemontana"*.

Altra fondamentale ricerca compare nel 1941 a cura del botanico bresciano Nino Arietti (1941-1974) che riprese gli intenti del Mattiolo. La crescente produzione editoriale dedicata alle virtù della flora spontanea nei vari settori di impiego per l'uomo, può essere colta come il frutto di una civiltà nella quale coesistono comportamenti contraddittori: atteggiamenti di rispetto, interesse e riscoperta della natura fanno fronte ad un progressivo consumo e degrado del territorio e degli ultimi ambienti naturali, con comportamenti che rivelano un completo distacco. La "scommessa" che il naturalista propone è la diffusione della conoscenza delle scienze naturali anche attraverso temi correlati per incentivare indirettamente la tutela della natura, oggetto di studi specifici ma anche di contemplazione e fonte di ispirazione delle attività umane.

Chi impara a frequentare gli ambienti naturali con occhi "da conoscitore" tende infatti a sviluppare una sensibilità rispettosa degli habitat, anche di quelli minori come boschetti, siepi, ecc., a torto considerati da progettisti, amministratori o singoli proprietari come aree disordinate da risistemare o da eliminare perché ritenute erroneamente zone prive di valore biologico e culturale. Le erbe selvatiche commestibili sono una risorsa importante per un'alimentazione sana: sono molto più ricche di vitamine e minerali delle verdure coltivate. Non sono frutto della selezione umana ma solo della selezione naturale e nascono spontaneamente dove trovano le condizioni ottimali per la loro crescita, senza forzature da parte dell'uomo e costano solo un po' di fatica. Da questa abitudine alimentare, attraverso i secoli, è giunto fino a noi un imponente patrimonio culturale, tramandato nelle varie generazioni.

Esso consiste di vari elementi:

- 1) i nomi dialettali con cui sono indicate le singole verdure;
 - 2) gli usi gastronomici mediante i quali queste sono (od erano) consumate;
 - 3) le credenze che ruotano attorno a qualcuna di esse e le loro proprietà medicinali;
- Nonostante la vastità e l'importanza di tale patrimonio culturale, la nostra civiltà esclude dalla sua logica questo aspetto relativo alle tradizioni locali. A tal proposito desideriamo riportare di seguito quanto auspicato dal Prof. S. PIGNATTI, autore della Flora d'Italia (1982), in un articolo pubblicato sull'Informatore Botanico Italiano, Vol. 3, n. 1, pp. 40-41, del 1971: "Salviamo le conoscenze sulle piante utili della flora italiana":

Durante millenni l'uomo ha mantenuto un rapporto equilibrato con la natura, imparando a conoscere quanto essa poteva offrirgli di utile; per quanto riguarda i vegetali, oltre ai prodotti più ovvii come il legname, i foraggi ed i frutti dell'agricoltura, ancora piante medicinali, funghi mangerecci, altre piante alimentari o comunque utili per una primitiva industria. In questo modo si è formato un imponente patrimonio di conoscenza, custodito dal popolo e tramandato nell'ambito familiare; patrimonio particolarmente ricco per chi viveva in più stretto contatto con la natura, come i pastori, cacciatori, boscaioli, però non ignoto persino agli abitanti delle città, che nelle occasioni favorevoli sciamavano in campagna per raccogliere verdure, funghi o frutti selvatici. Il modo di vivere odierno, tuttavia, condanna in maniera irrimediabile questi usi tradizionali, ed è prevedibile che nel giro di una generazione si sarà perduta perfino la memoria di quanto una volta l'uomo sapeva ricavare dal mondo vegetale; questo rappresenta una perdita netta, un ritorno all'ignoranza (sia pure in un campo molto secondario dello scibile umano), un passo indietro delle nostre conoscenze, che non dovrebbe venire tollerato, tanto

*meno in questo secolo di lumi. In una piccola trattoria di un'isoletta mediterranea solitaria (per quanto tempo ancora?) mi è stata un volta offerta un'insalata straordinariamente aromatica e rinfrescante di *Crithmum maritimum* sott'aceto: questa pianta cresce sulle nostre coste un po' ovunque, ma non mi sembra venga altrove raccolta. Un piccolo allevamento di fagiani sulle Alpi era in difficoltà, perché i pulcini non volevano passare dal nutrimento artificiale dei primi giorni di vita ad una dieta naturale: un boscaiolo consigliò di mescolare *Achillea millefolium* con un po' di giallo d'uova sode, ed i pulcini si abituarono facilmente a beccare l'erba e gli insetti.*

*Ciascuno di noi potrebbe raccontare numerosi casi simili. Anche ignorando il gusto del *Crithmum* e le virtù dell'*Achillea* possiamo immaginare che l'umanità continuerebbe a progredire, anche se ci diventa sempre più chiaro, che questo progresso porta ad un progressivo distacco dell'uomo dall'ambiente naturale. Può darsi che questa tendenza sia necessaria, e che alla lunga si riveli utile per l'uomo. Può anche darsi però che si tratti di un vicolo cieco e che prima o poi l'uomo debba ritornare per amore o per forza ad un rapporto più naturale con gli altri componenti della biosfera. L'uomo potrà ritrovare il gusto o il bisogno di camminare a piedi e di raccogliere il cibo che la natura gli offre senza alcuna spesa, però abituato da più generazioni alla vita delle città, ai prodotti offertigli dal mercato in quantità sempre crescente ma con sempre minore possibilità di scelta, si troverà, di fronte alla natura, ignorante come Robinson Crusoe sull'isola selvaggia.*

Se noi vogliamo seriamente preoccuparci per il domani, credo che la raccolta di una documentazione per quanto possibile ricca e completa sugli usi popolari delle piante in Italia, potrebbe costituire un titolo di merito per la nostra generazione. Credo anche che oggi questo compito risulti ancora realizzabile, ma già in pochi anni possa divenire impossibile. L'argomento da indagare deve essere costituito secondo me dalle piante alimentari selvatiche e dalle altre piante che trovano impiego nell'alimentazione degli animali, negli usi folcloristici e rituali, negli usi tecnici dell'artigianato o della famiglia. Non credo invece che sarebbe necessaria un'indagine particolare per quanto riguarda i funghi mangerecci e le piante medicinali, due argomenti sui quali esistono già numerose opere consultabili. La Società Botanica Italiana, attraverso la collaborazione dei suoi Soci, e particolarmente quelli che vivono nelle zone meno urbanizzate, potrebbe raccogliere e coordinare queste notizie. Vorrei sperare, che su questo argomento si sviluppasse una discussione fra i Soci, e nel caso che fra essi si profilasse un orientamento favorevole, potrebbe venir studiato il modo di realizzare la raccolta delle notizie e la loro pubblicazione. In un mondo che pare solo impegnato a raccogliere sempre nuove conoscenze, senza preoccuparsi né della loro validità, né dell'effetto che esse avranno sull'uomo, mi pare

che cercare di garantire la conservazione delle conoscenze antiche, ma sicuramente valide ed utili, possa costituire un'opera meritoria".

Trovandoci pienamente d'accordo con quanto afferma il Prof. PIGNATTI e constatando con rammarico che, a distanza di qualche decennio, le sue previsioni si stanno avverando, desiderosi di salvare quanto ancora resta delle tradizioni, è opportuno intraprendere una ricerca etnobotanica sulle verdure selvatiche del territorio con i seguenti fini:

- a) censimento delle specie commestibili;
- b) recupero dei termini dialettali che designano i singoli erbaggi;
- c) rilevamento delle caratteristiche gastronomiche;
- d) segnalazione di un eventuale peso economico;
- e) rinvenimento delle implicazioni sociali, folcloristiche e agronomiche connesse con l'uso delle verdure
- f) studio con i metodi dell' ecologia storica del territorio

Sulla base delle più recenti ricerche condotte nel parco dell'Oglio Nord (ZANOTTI, 1991 e successivi aggiornamenti) è stata stimata la presenza di oltre mille specie di piante, delle quali circa il 20% esotiche, ovvero introdotte da altri Paesi; fra queste oltre 200 specie hanno parti commestibili (tuberi, radici, getti, foglie, fiori, frutti, ecc.).

Una corretta gestione delle risorse del territorio non può prescindere dalla loro conoscenza, dalla loro conservazione e dalla riscoperta delle tradizioni economiche ed etno-culturali ad esse collegate, riteniamo perciò che il percorso divulgativo scelto dal Parco dell'Oglio che ha portato alla pubblicazione dei volumi della collana "*I quaderni del Parco*" sia molto valido, non solo per gli studenti del territorio, ma anche per i cittadini e per gli operatori dei differenti sistemi economici e per quanti saranno ospiti nel nostro territorio.

Per la scelta delle piante da inserire in questa pubblicazione abbiamo seguito i seguenti criteri: la larga diffusione nel territorio del Parco, l'appetibilità e presenza della pianta nella tradizione popolare, la non inclusione della pianta negli elenchi della flora protetta (Legge Regionale 10/2008), facilità di riconoscimento della specie, innocuità della pianta ovvero assenza di sostanze potenzialmente tossiche (o loro eliminazione nei procedimenti di cottura indicati per determinate specie, ad esempio *Ranunculus ficaria*). Sono state escluse quindi specie quali il Tàmaro (*Tamus communis*), la Vitalba (*Clematis vitalba*), la Fitolacca (*Phytolacca americana*), le consolide (*Symphytum officinale*, *Symphytum tuberosum*), ecc., che sebbene siano spesso raccolte e consumate, non sono scevre da pericoli e comunque facilmente sostituibili con altre

specie più saporite e sicure. E' stato aggiunto, per completezza, l'elenco delle altre specie indicate come commestibili nella varia letteratura consultata e riportata in bibliografia presenti nel territorio del Parco dell'Oglio Nord e due glossari, uno dei termini botanici e uno dei termini medici. Le piante sono state suddivise secondo le loro principali parti eduli ed il loro impiego alimentare (tuberi e radici, giovani getti e piccoli fogliari, erbe per insalate, erbe da padella, erbe aromatiche da condimento, fiori e frutti). Alcune parti di testo, disegni e fotografie sono state tratte dai volumi di Eugenio Zanotti "*Alberi e arbusti della campagna bagnolese - Una guida al riconoscimento e al loro impiego.*" (1995), "*Curarsi con le piante medicinali*" (1997), "*Erbe e fiori della campagna bagnolese - Una guida al riconoscimento e al loro impiego.*" (1999). Per la terminologia ci si è attenuti a PIGNATTI (1982) ma sono stati aggiunti aggiornamenti (fra parentesi) della più recente sistematica delle Famiglie di appartenenza.

Consigli ed avvertenze

Raccogliere erbe selvatiche, radici, bacche e frutti nel silenzio del bosco o in mezzo ai fiori dei prati è una bella emozione oltre che un salutare esercizio all'aria aperta. E una volta a casa la trasformazione di ciò che si è raccolto può essere un piacere che comincia ancora prima di sedersi a tavola. Per non parlare poi della soddisfazione di mostrare agli altri, che magari "vi guarderanno strano", ciò di cui avete riempito tavolo e lavello della cucina. Prima che le piante spontanee possano diventare frittate, zuppe, marmellate o liquori, potreste anche cadere vittime della sindrome del cercatore di funghi (o di qualsiasi altra cosa), per il quale è senz'altro ben più eccitante trovare quello che si cerca che mangiarlo. Tutte queste belle emozioni non sono tuttavia sempre gratis, ed è quanto meno doveroso avvertire i visitatori di una serie di accorgimenti da tenere assolutamente in conto. Intanto bisogna imparare - come accennato nella sezione delle piante pericolose, ma *repetita iuvant* - **a saper distinguere con certezza un esemplare da un altro** per non rischiare di intossicarsi, e nei casi peggiori di avvelenarsi, visto che le specie botaniche che possono dare questi "problemi" in natura non mancano. Ripetiamo che il pensare che ciò possa accadere solo con i funghi può dar luogo a spiacevolissime sorprese. Evitare quindi, come raccomandato, di non mettere in bocca ciò che non si conosce! E inoltre e comunque tenere conto che anche **molte altre piante, apparentemente innocue, possono far male, a seconda delle circostanze e delle quantità** che si ingeriscono. Prima di imparare a riconoscere erbe, fiori, bacche e quant'altro è commestibile, è bene imparare a riconoscere le piante tossiche.

Ripetuto ciò che c'era da sottolineare sui pericoli, vale la pena di fornire qualche avvertenza e qualche consiglio sulla raccolta, anche se certamente la maggior parte dei lettori li troveranno scontati.

Ricordate sempre queste cose:

1. Non raccogliete erbe sui bordi delle strade trafficate, in zone vicine a fonti di inquinamento (canali di scolo, allevamenti animali, discariche, aree industriali, ecc.) in parchi frequentati da cani o altri animali;
2. Non raccogliere in campi sottoposti a trattamenti chimici o a sversamento di liquami;
3. Non raccogliete niente che non conoscete e fatevi accompagnare da qualcuno che le conosce bene;
4. Non raccogliete piante malate o ammuffite;
5. Verificate di non essere in aree dove è vietata la raccolta (es. nelle Riserve Naturali) o di raccogliere specie protette dalle leggi locali;
6. Raccogliete le piante in modo da lasciarne altre sul posto per garantirne la sopravvivenza.
7. Le erbe spontanee, per la loro stessa natura, esigono sempre un'accurata preparazione, per la pulizia che deve essere scrupolosa, soprattutto se non verranno cotte.

Le preparazioni in cucina ()*

Le erbe si devono mettere in pochissima acqua, a fuoco moderato, in un recipiente ben coperto e qui mantenute per breve tempo.

Non siate come quelli che dove passano loro "non cresce più niente", dunque non strappate alla radice ciò che vi serve, ma possibilmente tagliate solo lo stretto indispensabile, e comunque in modo che la pianta possa facilmente ricrescere.

Occorre ricordarsi che la flora spontanea a rischio è ormai pressoché ovunque protetta. Forse anche con qualche esagerazione, ma tutte le Regioni hanno emanato norme molto restrittive che possono riguardare anche le piante che avete giusto intenzione di raccogliere. In Lombardia, ad esempio, come del resto in altre Regioni, la flora spontanea è protetta con legge n.10 del 2008 e si distingue fra quella di cui è vietata la raccolta (anche di un solo esemplare), e quella la cui raccolta è limitata a pochi esemplari o a un certo quantitativo per persona al giorno. È bene quindi **tenere in debito conto queste regole e sapere cosa si può raccogliere e cosa non si può.** E dovete sapere che seppure è vero che ci sono posti dove le multe sono solo teoriche perché i controlli sono scarsi o assenti del tutto, ci sono anche altri posti dove sono frequenti e possono essere anche molto salate.

In taluni casi anche il solo danneggiamento o l'asportazione della cortica erbosa è sanzionato. Per molte delle piante riportate nelle schede principali e in quelle aggiuntive non ci sono in verità problemi di raccolta, ma occorre tenere in debito conto che diverse specie, come ben sanno i lettori interessati, sono considerate piante officinali, per le quali vige la Legge 6 gennaio 1931 n. 99. Naturalmente la normativa da quella data si è anche evoluta e dalla creazione delle Regioni ordinarie, agli inizi degli anni 70, queste hanno cominciato a introdurre ulteriori norme che in questi ultimi decenni sono state ulteriormente modificate e adattate a nuove necessità e soprattutto a una nuova sensibilità in materia.

In ogni caso **la raccomandazione è di informarsi sulle regole vigenti per il luogo dove ci si trova ad effettuare la raccolta.** Tenete presente infine che la competenza sulle sanzioni è variamente distribuita fra Provincie, Parchi e Comuni.

E' molto importante la prima cottura, cioè la cottura che deve mantenere i colori, le proprietà organolettiche e di conseguenza i gusti nel palato e nella mente. La prima cottura delle erbe si fa immergendole in acqua salata bollente per pochi minuti, quindi si scolano. Se il quantitativo è poco non serve raffreddarlo basta allargarlo, se invece è abbondante va bene raffreddarlo con dell'acqua fredda. Quindi il prodotto va un pochino strizzato per eliminare l'acqua che non ha gusto. L'acqua di cottura va eliminata solo se poi con le erbe si faranno delle frittate o dei dolci, altrimenti l'acqua di cottura va utilizzata per continuare la preparazione di varie pietanze, zuppe, risotti, salse. Mai usare le erbe direttamente nell'olio bollente, in quanto perderebbero tutti i gusti e le proprietà organolettiche delle stesse.

Come preparare le frittate

Le erbe devono essere sempre bollite pochi minuti, strizzate poi tritate grossolanamente ed infine aggiunte alle uova crude con sale e pepe, leggermente sbattute quindi versare in padella con olio ben caldo.

Preparazione dei risotti

Le erbe, dopo una sbollentatura di pochi minuti, si scolano e si tritano, quindi in una pentola preparare una mezza cipolla tritata oppure uno scalogno con olio d'oliva e a rosolatura ultimata aggiungere il riso (varietà Carnaroli o Vialone nano) mandare avanti la cottura con la sua acqua, dopo dieci minuti aggiungervi le erbe e portare avanti fino a cottura ultimata. Alla fine aggiungervi quattro riccioli di burro e formaggio grana, mantecare il tutto per circa un minuto a fuoco spento e servire ben caldo.

Preparazione delle zuppe

Raramente una zuppa si fa con un solo tipo di erba spontanea. Di solito le erbe si aggiungono alle varie zuppe ed è bene ricordarsi che siano sempre tritate ed aggiunte alla zuppa a metà cottura. Non dimenticarsi che se c'è qualche erbetta troppo profumata o se ne mette poca oppure bisognerà dargli una sbollentata buttando via l'acqua. Per fare invece una zuppa con solo erbe spontanee il procedimento sarà questo: immergere le erbe per un minuto in acqua bollente, l'acqua dovrà essere il quantitativo che poi servirà per la zuppa, quindi scolare e tritarle grossolanamente; preparare una pentola con dell'olio d'oliva e mezza cipolla tritata, soffriggere

la cipolla quindi versare le erbe, salare, pepare ed aggiungere un dado vegetale; rimestare il tutto non più di un minuto, quindi versare l'acqua di cottura e far bollire per 15 minuti. Infine legare la zuppa con della "maizena" o "amido di mais" stemperata in acqua fredda, addensare a piacere e servire con dei crostini rosolati in una pentola antiaderente con un po' di burro e un rametto di timo.

Preparazione dei ripieni

Sia nei ripieni per crespelle, agnolotti o altro, alle erbe sbollentate e strizzate si aggiunge sempre della ricotta di mucca e poco formaggio (tipo parmigiano o grana padano) per non togliere il sapore, qualcuno nei ripieni ci mette pure la besciamella, è un errore, in quanto slava il tutto. La besciamella può andare bene se nel ripieno c'è anche della carne, in tal caso fa da ammorbidente.

Preparazione delle salse

Nelle salse per primi piatti è molto importante l'acqua di cottura delle erbe: dopo averle scolate, la stessa va tenuta per completare la salsa. Per una buona salsa preparare una teglia con dell'olio caldo, quindi soffriggere uno scalogno o mezza cipolla e a rosolatura ultimata, aggiungervi le erbe tritate e preventivamente sbollentate, salare e pepare ed aggiungervi l'acqua di cottura, portare il tutto ad ebollizione per circa cinque minuti e legare la salsa con della "Maizena" o "Fecola di mais" naturalmente stemperate in acqua fredda. A densità desiderata aggiungervi la pasta, ravioli, gnocchi, ecc., preventivamente cotti, far saltare per bene finché la salsa venga assorbita dalla pasta o quant'altro ed aggiungere formaggio grana e servire. Di norma si consiglia di non aggiungere alle salse la panna, che oltre ad essere pesante, rovina i sapori erbacei.

Preparazione sott'olio delle erbe spontanee

Per la conservazione sott'olio delle erbe spontanee si prepara una soluzione di 2 litri d'acqua, ½ litro di vino bianco, ½ litro di aceto bianco e sale grosso. Con questa miscela così ottenuta le erbe non perderanno le loro qualità organolettiche e saranno molto più aromatiche e gustose. Non appena la soluzione che avete preparato inizia a bollire, immergervi le erbe che volete conservare sott'olio, e farle cuocere per alcuni minuti dal momento che la soluzione riprende a bollire. Una volta cotte, scolare, asciugarle e farle raffreddare dopo di che mettere le erbe nei vasetti, preventivamente sterilizzati ed aggiungere l'olio, mettendo sopra un pressino in modo che le erbe restino immerse totalmente nell'olio. I vasetti si conservano ad una temperatura

inferiore ai 10°C. Si ricorda inoltre che le erbe conservate nei vasetti, una volta aperti debbono essere consumate in breve tempo e conservate al massimo qualche giorno in frigorifero.

Conservazione delle erbe spontanee nel freezer

Bisognerà per prima cosa lavarle, per eliminare il terriccio od eventuali polveri, toglierne la parte legnosa (se esistente) quindi lessarle in acqua bollente salata per pochi minuti, poi scolarle e raffreddarle perché non si vadano ad ingiallire, a questo punto si devono mettere nei contenitori per frigo, a cui si aggiungerà la loro acqua di cottura una volta raffreddata, fino a coprirle, chiudere con il coperchio e mettere in congelamento. In questa maniera potrete mantenere in congelatore anche per qualche anno (vi siete mai chiesti come mai nei ghiacci eterni dei poli vari ricercatori tutt'ora, trovano forme di vita preistorica in buone condizioni, ciò è dovuto all'acqua che ghiacciando non permette all'aria di deteriorare il prodotto). Naturalmente questo discorso vale per le massaie, o persone comuni non per la ristorazione. Questi hanno l'obbligo di abbattere il prodotto a - 60° per poi conservare in congelamento almeno a - 20°. Certo che per uso domestico non è consigliabile mantenere il prodotto in congelatore per più di sei mesi. Quando non si usa il sistema delle vaschette con l'aggiunta della sua acqua di cottura.

Preparazione degli oli aromatici

al contrario di quanto si crede o si è tramandato erroneamente, per fare un buon olio profumato non è consigliabile tenere le erbe in un vaso con dell'olio per tanto tempo, così facendo quell'olio andrà ad irrancidire o perlomeno prenderà un odore blando. Per esempio se si vuol fare un olio profumato al timo serpillio, questa sarà la procedura corretta: preparare un vaso di vetro con dell'olio di oliva, poi mettetevi le foglioline del timo ed anche i rametti giovani, (quelli verdi) non i rametti scuri in quanto danno un odore legnoso, quindi con un mixer ad immersione frullate il tutto per due o tre minuti, coprite con un panno e mettete a riposare in un luogo fresco per una notte, l'indomani passate il tutto con un colino, appoggiandovi sopra una garza, lasciate scolare per bene ed imbottigliate l'olio, così rimarrà ben profumato "ciò vale per tutti i tipi di oli aromatici" che desiderate fare. Sia chiaro che questi oli non devono essere messi in disparte, ma usati subito a rotazione mano a mano che troverete le erbe profumate fresche.

Sistemi di mantenimento delle erbe profumate

Il primo procedimento più veloce è quello di tritarle finemente o singole, oppure mischiate in più varietà, poi disporle in un vassoio a spaglio e metterle nell'abbattitore per pochi minuti, quin-

Elenco delle specie trattate

di toglierle metterle immediatamente in un sacchetto, e mantenerle in congelamento, quando servono basterà prendere la quantità desiderata, rimettendo subito via il sacchetto.

Il secondo procedimento è quello di mantenere le erbe nel burro.

Anche in questo caso basterà tritare finemente le erbe o singole o miscelate, quindi ammorbidire del burro per poi immergerle le erbe mescolate il tutto fino a quando avrete un colore uniforme, poi mettere in un vasetto e conservare in frigorifero, anche in questo caso all'occorrenza basterà togliere le quantità desiderate e rimettere via il vasetto.

Il terzo procedimento è quello di creare un impasto morbido pronto ad ogni uso procedendo in questo modo: preparatevi una bella miscela di erbe profumate (timo, maggiorana, salvia, crescione, origano, basilico, un bel mazzetto di prezzemolo, due foglioline di menta e due foglioline di erba Luisa se ne avete a disposizione anche altre erbe). Sappiate però di non mettere in abbondanza quelle erbe che sono troppo profumate, non vi consiglio di mettere l'aneto in quanto contiene anetolo sostanza alquanto pericolosa. Se le erbe sono molto impolverate bisognerà lavarle, e sbatterle un po' affinché se ne vada via l'acqua in eccedenza. A questo punto passate il tutto nel tritacarne con il disco più fine, (anche i gambi del prezzemolo), nel frattempo portate ad ebollizione una padella con dell'olio di oliva e del burro in parti uguali, non abbiate paura di abbondare nel condimento perché il trito di erbe lo assorbirà tutto, salate e pepate quindi aggiungete mezzo cucchiaino di bicarbonato (permetterà alle erbe di mantenere il loro bel colore di clorofilla). Portate a cottura per 8-10 minuti e lasciate raffreddare a largo nella padella, poi versate il tutto in un contenitore chiudete con il coperchio e mettete in frigorifero, questo prodotto essendo già cotto vi durerà per molto tempo in frigo, ed all'uso basterà aggiungere alla ricetta la quantità da voi desiderata agli ultimi minuti di cottura, così vi rimarrà tutto il profumo.

(*) a cura dello chef Ennio Furlan con la collaborazione tecnica di Vincenzo Gomma.

SPECIE	NOMI VOLGARI	NOMI VOLGARI
<i>Alliaria petiolata</i>	Alliaria	Rimandria
<i>Allium ursinum</i>	Aglio orsino	Aglio degli orsi
<i>Angelica sylvestris</i>	Angelica selvatica	
<i>Arctium lappa</i>	Bardana maggiore	
<i>Asparagus officinalis</i>	Asparago selvatico	
<i>Barbarea vulgaris</i>	Barbarea	Erba di Santa Barbara
<i>Bellis perennis</i>	Margheritina	Pratolina
<i>Berberis vulgaris</i>	Crespino	
<i>Calamintha nepeta</i>	Mentuccia comune	NePETella
<i>Campanula rapunculus</i>	Raperonzolo	Raponzolo
<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Borsapastore	Erba borsa
<i>Cardamine hirsuta</i>	Billeri primaticcio	
<i>Chenopodium album</i>	Farinello comune	
<i>Cichorium inthybus</i>	Cicoria	Cicoria vera
<i>Cornus mas</i>	Corniolo	
<i>Corylus avellana</i>	Nocciolo	
<i>Crataegus monogyna</i>	Biancospino	Biancospino comune
<i>Crepis vesicaria</i>	Radicchiella vescicosa	Radicchiella dei prati
<i>Cyperus esculentus</i>	Zigolo dolce	Mandorla di terra
<i>Daucus carota</i>	Carota selvatica	
<i>Diplotaxis tenuifolia</i>	Ruchetta selvatica	Falsa rucola
<i>Helianthus tuberosus</i>	Topinambur	Girasole del Canada
<i>Humulus lupulus</i>	Luppolo	
<i>Juglans regia</i>	Noce	Noce comune
<i>Leopoldia comosa</i>	Giacinto dal pennacchio	Lampascione
<i>Malva sylvestris</i>	Malva selvatica	
<i>Mentha suaveolens</i>	Menta a foglie rotonde	Mentastro
<i>Morus alba</i>	Gelso comune	Gelso bianco
<i>Nasturtium officinale</i>	Crescione	

<i>Papaver rhoeas</i>	Papavero comune	Rosolaccio
<i>Pastinaca sativa</i>	Pastinaca	Carota bianca
<i>Physalis alchechengi</i>	Alchechengi	Palloncini
<i>Picris echioides</i>	Aspraggine volgare	
<i>Picris hieracioides</i>	Aspraggine comune	
<i>Polygonum hydropiper</i>	Pepe d'acqua	
<i>Portulaca oleracea</i>	Erba porcellana comune	Portulaca
<i>Prunus avium</i>	Ciliegio selvatico	
<i>Prunus spinosa</i>	Prugnolo	
<i>Ranunculus ficaria</i>	Ranuncolo favagello	Favagello
<i>Robinia pseudoacacia</i>	Robinia	Falsa acacia
<i>Rosa canina</i>	Rosa canina	Rosa selvatica comune
<i>Rubus caesius</i>	Rovo bluastro	
<i>Rubus ulmifolius</i>	Rovo comune	
<i>Salvia pratensis</i>	Salvia dei prati	Salvia selvatica
<i>Sambucus nigra</i>	Sambuco	Sambuco nero
<i>Sanguisorba minor</i>	Pimpinella	Salvastrella
<i>Silene alba</i>	Silene bianca	Orecchie di lepre
<i>Silene vulgaris</i>	Silene rigonfia	Strigoli
<i>Silybum marianum</i>	Cardo Mariano	Cardo di Santa Maria
<i>Sonchus oleraceus</i>	Grespino	Cicerbita
<i>Sonchus asper</i>	Grespino spinoso	Cicerbita spinosa
<i>Taraxacum officinale</i>	Tarassaco	Dente di leone
<i>Thymus pulgioides</i>	Timo selvatico	Timo goniotrico
<i>Ulmus minor</i>	Olmo campestre	
<i>Urtica dioica</i>	Ortica	Ortica comune
<i>Valerianella locusta</i>	Valerianella	Songino
<i>Veronica anagallis-aquatica</i>	Veronica acquatica	
<i>Viola odorata</i>	Viola mammola	Violetta di Parma

*Schede informative
sulle specie di piante
selvatiche commestibili
del Parco Oglio nord*



Topinambur

Chiamato anche girasole del Canada o girasole perenne
Helianthus tuberosus L.
Famiglia Compositae (Asteraceae)

Etimologia

dal greco *helios*, sole ed *anthos*, fiore, ovvero "fiore del sole", per la somiglianza dei fiori del girasole (*Helianthus annuus*) alle immagini del sole.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *topinambùr*

BS: *margheritù zàlcc*, *margheritù de fòss*, *pér de tèra*, *trifole bastàrde*, *topinambur* o *topinambùr*

CR: *margheritòn*, *pir de tèra*



Descrizione: pianta perenne pubescente e scabra, con fusti alti mediamente 1,5 - 2 m, ramosi, con rizoma strisciante ingrossato in tuberi terminali nodoso-irregolari che ricordano piccole pere allungate, esternamente biancastri (var. *albus*) fino al rosso-violaceo (var. *purpurascens*). Foglie opposte, verticillate a tre o sparse, le inferiori ovato-cordate, le altre ovate o lanceolate attenuate alla base, tutte con piccioli cigliati in basso. Fiori giallo-dorati, compaiono da agosto ad ottobre, riuniti in capolini disposti quasi in corimbi su lunghi peduncoli gracili, quelli esterni forniti in media di 15-16 ligule (petali) lunghe 2-3,5 cm. I frutti sono acheni lunghi 5 mm, con 1-4 reste cigliate, da noi molto di rado giungono a maturazione e quindi per lo più questa pianta si diffonde per via vegetativa grazie ai suoi tuberi. Le foglie e i fiori si usano in tintoria per colorare la lana e la seta.

Ecologia: argini dei fiumi, sponde, incolti.

Distribuzione e habitat: coltivata e in molti luoghi largamente naturalizzata, comune nella

pianura Padana, più rara nell'Italia centro-meridionale, indicata per la Sardegna e la Sicilia. Dal piano fino a 800 m di quota. Il topinambur è una specie americana, originaria del Canada e delle praterie nord-orientali degli Stati Uniti; fu portata in Europa dall'esploratore S. de Champlain e coltivata in Italia già nel 1606 in un orto a Roma. Cresce lungo gli argini e le golene dei fiumi, le rive dei fossi, campi e incolti.

Parti utili: i tuberi

Proprietà' medicinali e curiosità': i tuberi del topinambur sono ricchi di inulina, un polisaccaride o zucchero complesso, e sono quindi adatti anche all'alimentazione dei diabetici. Possiedono inoltre azione lassativa e stimolante sulla produzione del latte. Alcuni ricercatori li hanno recentemente rivalutati anche come possibile fonte di etanolo, in particolare, grazie alla rusticità di questa pianta, per zone aride o difficili per altre colture adatte allo scopo.

Periodo di raccolta: da ottobre a dicembre

Impieghi: i tuberi, noti come topinambur, tartufi di canna, tartufo del Canada, trifole bastarde, carciofi di Gerusalemme, patate del Canada, ecc., che non vanno confusi con quelli della patata dolce, patata americana o batata (*Ipomoea batatas*) che appartiene alla famiglia delle Convolvulaceae, vanno raccolti quando la pianta si è seccata (da fine novembre a febbraio). Dopo una accurata lavatura si sbucciano e sono pronti da preparare. Si lessano come le patate, cucinati in teglia "al funghetto", gratinati in forno con panna e besciamella, fritti, oppure crudi tagliati a fettine sottili nelle insalate miste o intinti nella "bagna caoda" piemontese. La polpa ha un sapore che ricorda i fondi di carciofo ed in genere è gradita, solo qualche palato non avvezzo alle novità la giudica un po' stucchevole. Bisogna dire tuttavia che in alcune varietà orticole il sapore e le dimensioni sono migliorate; già più di 60 anni orsono un selezionatore, il cav. D. Fasan, isolò un ceppo di questa specie chiamandolo "eliànto italico" che ebbe notevole diffusione nell'agro romano e pontino. Le foglie sono usate come alimento in elicicoltura (allevamento delle chiocciole).

Ricette:

Topinambur al latte e prezzemolo

Pelate i tuberi (800 gr), lavateli e tagliateli a piccoli tocchetti, versateli in una casseruola con un litro di latte. Portate ad ebollizione, salate, unite 20 gr. di burro e lasciate bollire a fiamma media fino a cottura completa. Il liquido dovrebbe avere a questo punto una consistenza cremosa,

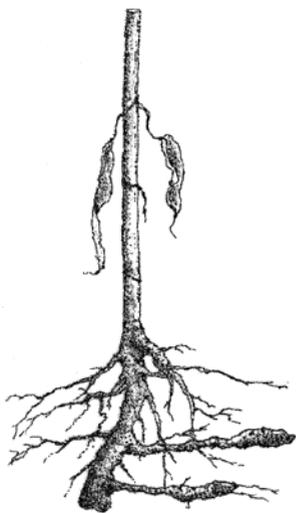
aggiungete prezzemolo tritato e lasciate insaporire ancora 5 minuti. Sono un ottimo e delicato contorno da consumare caldo, volendo con una bella spruzzata di formaggio grana.

Gnocchi di Topinambur.

Ingredienti: 600 g. di topinambur, 250 g. di farina bianca, uova q.b., 400 g. di pomodorini, prezzemolo, alcuni cucchiari di olio d'oliva, sale q.b.. Cuocere in acqua i topinambur, scolarli e trasformarli in purea. Addensare la purea sul fuoco in una padella, lasciare raffreddare, aggiungere la farina e le uova e ottenere un impasto morbido, lavorando poi su una spianatoia come per gli gnocchi di patate. Cuocere gli gnocchi e scolare come d'uso, facendoli saltare poi velocemente in una padella con l'olio, i pomodorini tagliati e un trito di prezzemolo, aggiustare di sapore con sale.

Topinambur alla besciamella.

Ingredienti: topinambur, besciamella, burro, limone e sale q.b. . Cuocere in acqua salata a fuoco basso e con qualche goccia di limone i topinambur tagliati a grosse fette. Scolarli e rosolati nel burro. Preparare nel frattempo la besciamella. Disporre i topinambur su un piatto di portata e versarci sopra la besciamella calda.



Zigolo dolce

Noto anche come anche bagigi, dölceghini, ziperi, cabasisi, mandorla di terra, ecc.

Cyperus esculentus L.
Famiglia Cyperaceae

Etimologia

Il genere *Cyperus* deve il suo nome al latino "*cypèros*", derivato dal greco "*Kyperos*" o "*Kypeiros*" termine con cui si indicava proprio il *Cyperus esculentus* L. Qualcuno vuole assimilare l'origine al latino "*Cypris*", Venere, ed altri ad un antico termine che designava un grande vaso concavo o una pentola di terracotta. Nel primo caso per presunte proprietà afrodisiache di una particolare specie, nel secondo a causa della forme dei rizomi d'un'altra.



Nomi dialettali o vernacoli

BG: = *carèze* (?)

BS: *nisöle de tèra, zigoi, zigoli, carèze, bagigi*

CR: =

Descrizione: fusto eretto, trigono, robusto, alto fino a 40 cm, con foglie tutte basali, rigide, di colore verde chiaro; rispetto ai ciperi spontanei da noi, l'*esculentus* si distingue facilmente per la presenza di tuberetti radicali, grandi poco meno di una nocciola, localizzati alla fine delle radici, che si evidenziano estraendo con cautela l'apparato radicale dal terreno. E' proprio attraverso questi organi che la pianta riesce a moltiplicarsi e ad espandersi velocemente: grazie alle correnti di piena e le esondazione del fiume Oglio, che sconvolgono il fondo ghiaioso-sabbioso, i tuberetti sono trasportati e depositi sempre più a valle, così come a ciò contribuiscono i movimenti di terra e di ghiaia delle numerose cave. Dalle prime osservazioni fatte sembra che la pianta, alle nostre

latitudini, non riesca a maturare gli acheni (frutti con un solo seme), nonostante fiorisca regolarmente, e ciò se da un lato conferma l'origine esotica della specie di cui stiamo trattando, d'altro non rassicura più di tanto in merito alla capacità di diffusione e d'insediamento. Basta un solo piccolo tubero in un terreno per far sì che in pochi anni già si notino larghe chiazze d'infestazione. La famiglia delle Cyperaceae consta di circa 4.000 specie. Al genere *Cyperus* sono oggi attribuite da 500 a 700 specie (proprie per lo più delle regioni tropicali); la più famosa è il *Cyperus papyrus*, il papiro egiziano (localizzato nel nostro paese in Sicilia presso Siracusa), altre, coltivate sono il *Cyperus alternifolius* (falso papiro), *Cyperus diffusus*, *Cyperus viviparus*, apprezzate ornamentali.

Distribuzione e habitat: è specie a distribuzione subcosmopolita tropica e sub-tropicale, diffusa in gran parte delle pianure e delle basse coste delle regioni italiane. Da alcuni decenni in espansione lungo le golene dei fiumi e anche infestante delle colture estive. E' pianta coltivata su vasta scala in Spagna con nome di Chufa per ottenerne una bevanda assai apprezzata (Horchata de chufa).

Parti utili: i piccoli tuberi

Curiosità: sembra accertato che i tuberi della pianta furono rinvenuti in tombe egiziane della XII^a dinastia, databile intorno al 2000 avanti Cristo. E' verosimile che questo particolare cibo, come altri, avesse lo scopo di accompagnare il defunto nel suo viaggio nell'aldilà. Il Saccardo (Cronologia della flora italiana, 1909) inserisce il *Cyperus esculentus* nell'elenco delle piante "classiche", ossia già note all'epoca romana. In molte regioni meridionali dove questa erbacea è diffusa, fin dai tempi remoti i piccoli tuberi sono noti ed apprezzati; costituiscono per i contadini siciliani una vera leccornia, consumati previa tostatura, oppure freschi o pestati in acqua per ottenere una bibita rinfrescante simile all'orzata di mandorla.

Periodo di raccolta: autunno

Impieghi in cucina: in particolare alcune varietà sono tutt'oggi oggetto di coltivazione. Il prodotto ottenuto, oltre che per il consumo diretto, era venduto ad alcune pasticcerie che lo impiegavano come surrogato delle nocciole, dopo sbucciatura e arrostitimento. Coltivazioni di Ciperò si incontrano in diversi paesi del mondo (Egitto, Spagna, Belgio, Russia, Stati Uniti, ecc.) per fornire le industrie che ne ricavano amido, olio e zucchero. In Algeria si estrae la farina chiamata "juifs" e la adoperano per ottenere un pane caratteristico. Un tempo, specialmente nei periodi di carestia, la pianta doveva certo essere più diffusa come testimoniano i numerosissimi nomi volgari e

dialettali che la indicano. In anni passati i tuberi si torrefacevano, per impiegarli, come la radice di cicoria, a surrogare il caffè, oppure consumati crudi, lessati o abbrustoliti. Si ha notizia che anche nei dintorni di Cremona, presso Spinadesco, il *Cyperus esculentus* fu coltivato per alcuni anni intorno al 1940 su 150-200 pertiche. I tuberetti dovevano sostituire le nocciole nella preparazione del tipico dolce locale, il torrone. Nello stesso periodo sembra che in qualche località del bresciano la pianta fosse coltivata in alcuni orti e lungo qualche proda appositamente preparata lungo i filari di gelsi. Notevoli sono i contenuti in fecola (20-30 %) dei tuberi, che forniscono inoltre zucchero (12-25%) e un olio eccellente (14-30%), simile dal punto di vista organolettico e qualitativo, rispettivamente a quello di mandorle dolci e di oliva.

Ricette:

L'horchata de chufa, tipica bevanda dissetante spagnola

Ingredienti: 500 grammi di tuberetti di *Cyperus esculentus*, 450 grammi di zucchero, due litri di acqua

1. lavare più volte i tuberetti in acque diverse e infine metterli a bagno per 12 ore.
2. rilavare e sgocciolare bene.
3. schiacciarli poi in un mortaio fino a ridurli in poltiglia.
4. aggiungere i due litri d'acqua e lasciare al fresco per circa 3 ore.
5. passare al setaccio premendo bene per estrarre tutto il succo;
6. aggiungere lentamente lo zucchero, senza mescolare, quando sarà sciolto si filtra con una tela od un colino fine ottenendo così l'horchata.
7. lasciare l'horchata in frigorifero e si passa nel freezer per servire quasi ghiacciata.



Carota selvatica

Famiglia Umbelliferae (Apiaceae) Daucus carota L.

Etimologia

Verosimilmente dal greco *daucus*, riscaldamento, poiché molti autori del passato indicavano la carota come pianta "riscaldante", oppure potrebbe derivare dal termine greco "*dakkos*" che significa pianta selvatica, carota sempre dal greco "*Karotón*".

Nomi dialettali o vernacoli

BG: = *caròta*, *caròtola*

BS: *caròtula* o *caròtola selvàdega*, *maigola*

CR: *maigola*, *pisnàga*, *pesnàga*



Descrizione: pianta erbacea biennale, a volte perennante, con radice a fittone verticale \pm ingrossato e lignificato, di colore giallo-biancastro; scapo florale rigido e irsuto, può essere semplice o ramificato fin dalla base, assumendo un portamento da slanciato a semi-cespuglioso, raggiunge in genere l'altezza di 1 m, potendo, a volte, superare anche 1,70-2 m.

Le foglie sono picciolate e abbraccianti il fusto, da 1 a 4-pennatosette (sono divise fino alla nervatura principale), quelle basali con un numero maggiore di divisioni, e di dimensioni maggiori, rispetto a quelle della parte apicale; i segmenti sono da lineari a oblunghi a lanceolati, in prevalenza lineari nella foglie della porzione apicale. Infiorescenze ad ombrella composta di dimensioni variabili e portanti alla base brattee solitamente pennatosette con divisioni \pm lineari e la cui lunghezza non eccede mai il raggio dell'ombrella; alla base delle ombrelline secondarie sono presenti brattee di dimensioni più piccole e con lamina della stessa forma, ma con meno divisioni; fiori minuti, delicatamente profumati, o quasi inodori, zigomorfi e con 5 petali da biancastri a \pm rosati, quelli più esterni all'ombrella di dimensioni maggiori; al centro dell'ombrella è generalmente presente (ma può anche non esserci) un fiore sterile con corolla di un colore porporino

assai scuro, tendente al nero. La carota selvatica fiorisce da aprile a ottobre inoltrato. I frutti sono acheni da bruni a rossastri a maturità, da ovali a ellittici, con due ordini di coste longitudinali, uno con soli peli semplici, l'altro portante solo aculei; durante la fruttificazione le brattee alla base della infiorescenza tendono a chiudersi a protezione dei frutti assumendo spesso una forma globosa.

Distribuzione e habitat: *Daucus carota* ha distribuzione Paleotemperata divenuta Subcosmopolita, presente su tutto il territorio italiano fino a 1400 m. Considerata pianta infestante, si trova facilmente in posti assolati, prati, ambienti rurali e perfino lungo le strade periferiche di città.

Parti utili: foglie giovani basali, radici e semi.

Proprietà' medicinali e curiosità': sono state segnalate numerose sostanze: acetone, asarone, colina, etanolo, acido formico, saccarosio, glucosio, glutazione, asparagina, Carotene, vitamine B1, B2, C, PP, E, D. La pianta contiene inoltre glucidi, provitamina A, vitamina B e C, sali minerali e pectine. In fitoterapia è indicata come vitaminica, rimineralizzante, stimolatrice delle difese immunitarie, oftalmica, diuretica e cicatrizzante. Per applicazioni dermatologiche, dai semi si ottiene un olio essenziale, utilissimo per la cura della psoriasi, degli eczemi e delle dermatiti. I semi e i frutti della carota selvatica hanno proprietà diuretiche. L'infuso di carota selvatica è efficace in caso di difficoltà di urinare. L'olio dal delicato profumo di iris, si impiega in profumeria e nelle creme antirughe miscelato e combinato con altri oli di origine vegetale. Le radici si impiegano nell'industria per l'estrazione di carotene e di coloranti. Utilizzata anche per la preparazione delle più note maschere di bellezza, la cui ricetta prodigiosa sembrerebbe essere una miscela perfetta della polpa di questa pianta, con avocado e cetriolo. Le radici della carota selvatica hanno proprietà che attenuano le infiammazioni dello stomaco e dell'intestino, stimolano la diuresi, depurano l'organismo, purificano e decongestionano le pelli arrossate dalle scottature. La carota selvatica si rivela particolarmente efficace nella protezione della pelle e facilita l'abbronzatura impedendo l'aggressione dei raggi ultravioletti. Dai semi si estrae un olio usato in profumeria. L'infuso dei semi stimola la digestione ed è di sollievo nelle affezioni delle vie urinarie. Nelle essenze floreali francesi la carota selvatica favorisce la calma e riposa la mente. Nelle essenze floreali californiane si usa come rimedio naturale per lo scarso rendimento sessuale. Il centro del fiore, di colore rosa scuro/violaceo, usato dai miniaturisti come colore. La progenie della carota selvatica è quella che ora si coltiva in tutto il territorio italiano e i fittoni hanno un buon profumo di carota. Durante il regno di Giacomo I, in Inghilterra, le dame si adornavano i capelli con ghirlande fatte di fiori di *Daucus carota*. Gli antichi greci chiamavano anche la carota col termine di "*Stafilinos*", che indicava la gola, o meglio le infezioni orofaringee. Nell'antichità si riteneva che un fiore di carota

Pastinaca

Nota anche come carota bianca
Famiglia Umbelliferae (Apiaceae)
Pastinaca sativa L.

Etimologia

deriva probabilmente dalla parola latina "pastinaca", la quale può a sua volta avere avuto origine da "pastus": pascolo, in riferimento ad uno degli ambienti in cui cresce la pianta; oppure da "pastinare": scavare, dato che proprio la radice era la parte più pregiata della pianta.

Nomi dialettali o vernacoli

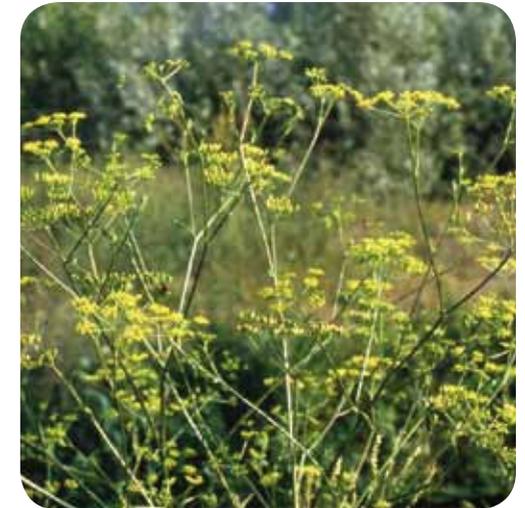
BG: busnàga, pesnàga, tartéfolà,
ranzù, ronzù

BS: pastenàga, pastenàdega,
bastunàga

CR: pisanàga, pasnàga

Descrizione: erbacea biennale, eretta, grossolanamente pelosa, con fusti solcati e angolosi, solitamente cavi. Altezza 30-120 cm. fiorisce da luglio a settembre. Le foglioline sistemate in due file, sono ovali, lobate e dentate. L'infiorescenza è formata da cinque-quindici raggi, raggruppati alla sommità del fusto. I fiori sono minuscoli e gialli, con petali arrotolati verso l'interno. I frutti sono piatti, ovali e strettamente alati, di intenso odore aromatico. Radice fittonante di colore biancoroseo, con polpa bianca, aromatica.

Distribuzione e habitat: specie a distribuzione euro-siberiana divenuta subcosmopolita. Diffusa dalla pianura alla zona montana fin verso i 1.500 mt. d'altezza, preferisce i margini dei campi, i pascoli, gli incolti, i bordi dei prati, i vigneti, ecc. In Italia è coltivata pochissimo, al contrario di Francia, Belgio e Inghilterra dove le radici si impiegano nelle distillerie, che le adoperano alla



raccolto nelle notti di luna piena, servisse a curare l'epilessia, che aiutasse il concepimento, e che per favorirlo fosse necessario bere un bicchiere di vino, nel quale fossero stati bolliti i fiori della pianta. In aromaterapia l'olio essenziale di questa essenza è indicato per il trattamento e la rimozione delle rigidità emozionali che interessano il plesso solare e il cuore.

Periodo di raccolta: le foglie basali in primavera, le radici nel tardo autunno.

Impieghi in cucina: si possono usare le foglie tenere in insalata e le radici tagliate a pezzi e fatte bollire, poi condite. Dai semi si estrae un olio, utilizzato nella fabbricazione di liquori e nella preparazione di composti aromatici.

Ricette:

Salsa alle carote selvatiche

Ingredienti: radici di carote selvatiche, olio extravergine d'oliva, succo di limone e sale. Grattugiate e tritate le radici dopo averle accuratamente lavate ed asciugatele. Unite il trito con l'olio, il sale e il succo di limone. La salsa è adatta per condire pesce e carni bollite.



Risotto con gallinacci e carote selvatiche

Si fa tostare il riso (varietà Carnaroli o Vialone nano) nell'olio misto a burro con dello scalogno tritato finissimo, si aggiunge mezzo bicchiere di un buon vino bianco secco tipo orvietano, Vermentino, Lugana o Verdicchio e si lascia evaporare. Si unisce un fine trito di radici già sbollentate di carota selvatica e i funghi (*Cantharellus cibarius*) a piccoli pezzi. Si prosegue la cottura aggiungendo gradualmente un buon brodo di carne finché il riso è al dente. Si spegne la fiamma, si aggiunge una bella noce di burro e si manteca con il formaggio grana.

stregua del malto, tanto che il liquore risultante, fermentato con il lievito, era ed è reputato estremamente gradevole.

Parti utili: la radice principale (fittone)

Proprietà' medicinali e curiosità': i principi attivi contenuti nelle radici (amido, vitamina A e inulina) e nell' olio essenziale dei frutti (oligoelementi, vitamine, ecc.) conferiscono alla Pastinaca proprietà antireumatiche. Occorre comunque fare attenzione all'uso improprio dei preparati concentrati, in quanto la pianta può causare, specialmente in soggetti delicati, fenomeni di fotosensibilizzazione ed irritazioni cutanee. La pastinaca aveva in passato altri usi: l'infuso delle radici sembrava favorire la guarigione delle infermità ai reni e togliesse le ostruzioni dagli intestini, mentre l'olio dei semi si somministrava quale cura contro la febbre.

Periodo di raccolta: le radici in autunno

Impieghi in cucina: le radici si consumano lessate, al forno, in padella, fritte, ridotte in purea.

Ricette:

Pastinache al forno

Ingredienti: 300 gr. di radici di pastinaca pulite e sbucciate, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva e sale.

Tagliate la pastinaca a strisce sottilissime con un pelapatate. Mettete le fettine in una teglia su cui avrete precedentemente disposto un foglio di carta forno, condite con sale e olio e infornate a 160° per 10-15 minuti circa.



Raperonzolo

Anche nota come raponzolo, campanula commestibile Campanula rapunculus L. Famiglia Campanulaceae

Etimologia

Diminutivo di campana, per la forma dei fiori; il nome specifico deriva dal latino *rapum*, rapa, e significa piccola rapa, per la forma a fuso della radice.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *rampónsol*, *respónsol*

BS: *rampónsol*, *respónsol*, *raanèi*

CR: *rampùns*, *rampónsol*, *respónsol*

Descrizione: pianta erbacea biennale, sparsamente pelosa o glabra, alta da 30 a 100 cm, con radice fusiforme ingrossata, fusto eretto, esile, striato-angoloso, ramoso nella parte superiore, generalmente ricoperto di fine peluria nella metà inferiore, foglie basali ovali-oblunghe, attenuate nel picciolo, allungato-spatolate, con bordo denticolato o crenulato, le altre lineari o lanceolate, ridotte, sessili. Fioritura da maggio a settembre. Fiori più o meno eretti, in pannocchia allungata, piuttosto stretta; calice con lacinie lineari-lesiniformi, lunghi circa metà della corolla, questa lunga 1,5-2,5 cm, tuboloso-imbutiforme, più lunga che larga, color azzurro-indaco o raramente bianca, glabra. Capsula obconica, eretta, contenente piccoli semi neri.

Distribuzione e habitat: specie a distribuzione paleotemperata, diffusa in tutta Italia con esclusione della Sardegna e della Sicilia, dal piano fino intorno ai 1500 m di quota. Argini erbosi dei campi e radure asciutte, incolti e scarpate assolate, vigne, oliveti; frequente sui colli morenici.

Parti utili: la radice e le foglie basali più tenere



Proprietà' medicinali e curiosità': consigliamo di reperire il seme in natura o sul mercato e di seminarlo preferibilmente in semenzaio, verso il mese di maggio e oltre, per evitare la prefioritura; si inizia a raccogliere in ottobre, fino all'inverno, poiché resiste alle gelate. Il seme, molto piccolo, si preleva all'inizio dell'estate da piante di due anni. Questa prelibata verdura è consigliabile anche per i diabetici dato che la radice non contiene amido ma bensì inulina, che non aumenta il tasso glicemico. Il nome tedesco di questa pianta Rapunzel-Glockenblume è noto a molti anche perché è il nome dell'eroina dai lunghi capelli della fiaba "Raperonzolo" dei fratelli Grimm (i raperonzoli si prendevano dal giardino della strega).

Periodo di raccolta: le foglie in marzo-aprile, le radici settembre-ottobre

Impieghi in cucina: le foglie basali e le radici sbucciate sono ottime crude in insalata da condire con sale, limone e olio extravergine di oliva. La radice, carnosa, tenera da giovane, dolciastra e croccante, ha un delicato sapore dolciastro che ricorda le nocciole o le noci; è ottima anche passata nel burro. L'uso alimentare del raperonzolo è certo antichissimo, testimonianze certe di un'ampia compravendita sulle pubbliche piazze ci giunge da alcuni scritti italiani e francesi del sedicesimo secolo in cui si cita la larga diffusione sui mercati di questa e di molti altri vegetali oggi desueti. Con le parti aeree della pianta, che contengono sostanze resinose, si preparano infusi che rappresentano un buon collutorio contro le infiammazioni del cavo orale.



Ricette:

Uova con raperonzoli e caciotta.

Ingredienti: 3-4 radici di raperonzolo con annesse foglie, 3-4 uova, 100 g. di caciotta o formaggio primo sale, olio extravergine d'oliva, sale e pepe q.b. Nell'olio caldo di una padella lasciare cadere gli albumi delle uova e non appena diventano bianchi unire la caciotta o il primo sale tagliati a

piccole fette e far cuocere per un paio di minuti. Unire adesso anche i tuorli dell'uovo e le radici di raperonzolo sottilmente affettate aggiustando di sale e di pepe (poco). A cottura ultimata spolverare le uova con le foglie di raperonzolo tritate finemente e servire caldo con delle bruschette tostate e spennellate di olio extravergine d'oliva.

Raperonzoli, polenta e salame

Se trovare e raccogliere i raperonzoli non è semplice, pulirli lo è ancora meno: le foglie più belle vanno isolate e le radici, anche quelle di pochi centimetri vanno grattate una per una senza staccarle dalle foglioline per togliere la pellicina che avvolge la rapa e che ne limita la croccantezza. La ricetta classica, prevede che si debba passarli velocemente nell'acqua calda, scolarli e condirli con una battuta di lardo bollente e una spruzzata di aceto balsamico insieme a del salame fresco cotto alla brace e polenta di mais quarantino. Per un piatto più leggero sostituire il salame con degli scampi alla piastra.

Giacinto dal pennacchio

Anche nota come cipollaccio col fiocco, lampagione, lampascione, giacinto delle vigne

Leopoldia comosa (L.) Parl. (= Muscari comosum)

Famiglia Asparagaceae

Etimologia

Questo genere è dedicato al granduca di Toscana Leopoldo II (1797-1870), protettore delle scienze e fondatore dell'Herbarium Centrale Italicum che ha sede in Firenze. Dal greco *comosus*, *a, um*: con la chioma, per il ciuffo terminale di fiori sterili.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *ài de lùf*

BS: *ài de lùff, sigola màta, sigola salvàdega*

CR: *ài de lùff, urelogin, sigulòtt*



Descrizione: pianta erbacea perenne bulbosa, glabra, con scapo eretto, cilindrico, alto mediamente 15-50 cm., con bulbo ovoido-piriforme, di 2-3 cm, protetto da tuniche brune o rossastro-vinoso, a polpa biancastra, profondamente interrato. Foglie per lo più 3-4, basali, carnosette, lineari-canalicolate, larghe 1-2 cm e lunghe quasi quanto lo scapo, eretto-patenti o falcate, talvolta flaccide e prostrate, scabre al margine, lungamente guainanti alla base. Fiori numerosi (aprile-giugno) riuniti in un lungo racemo terminale, semplice, dapprima denso e piuttosto breve, poi molto allungato e lasso; sono inodori, quelli inferiori fertili, distanziati, a peduncoli brevi e orizzontali, violaceo-olivastro o bruno-livido, quelli superiori sterili, con peduncoli più lunghi ed ascendenti così da formare un ciuffo all'apice, di un bel colore azzurro-violaceo. Il frutto è una capsula subglobosa, trigona, di 5-8 mm, con logge che contengono 1-2 semi neri.

Distribuzione e habitat: specie a distribuzione eurimediterranea, comune in tutte le regioni

d'Italia (0-1500 m di quota) soprattutto in ambienti asciutti, margini delle strade campestri, incolti, boscaglie ripariali, terreni sabbiosi e argillosi, rive, siepi, ecc.

Impieghi in cucina: tenendo conto che il lampascione è considerato ortaggio prelibato e che va aumentando l'interesse e anche la frequenza dei suoi bulbi sulle mense, sono in atto sperimentazioni per affinare la sua tecnica colturale. Alcune industrie conserviere stanno mostrando interesse per questi bulbi che sono usati per la produzione di sottaceti e sott'olio, tanto che se ne importano centinaia di tonnellate dai Paesi dell'area mediterranea. Come specie rustica, essa potrebbe valorizzare appezzamenti di terreni di modesta fertilità. Essendo i bulbi piuttosto infossati nel terreno, la raccolta è disagiata e quindi è consigliabile l'impiego di una vanghetta stretta o dell'attrezzo usato per la raccolta degli asparagi. La stagione più favorevole per la raccolta, oltre al tardo autunno - se già si conoscono i luoghi di crescita - va da quando spuntano le prime foglie onde riconoscerli, a prima della fioritura.

Note e curiosità: è una pianta il cui uso alimentare è certamente molto antico, sembra che fosse già utilizzata 60.000 anni fa dall'uomo di Neanderthal. Si hanno notizie certe che le sue ottime proprietà alimentari e curative erano conosciute dagli Egizi, dai Greci e da molti altri popoli dell'area mediterranea e asiatica. Anche attualmente, le popolazioni che fanno uso alimentare di questa specie attuano la raccolta nei seminativi durante le operazioni di aratura autunnale e nei vigneti durante la sarciatura di fine inverno. In Italia è tradizionalmente consumato nelle regioni del Sud Italia, specialmente Abruzzo, Puglia, Lucania e Calabria. I bulbi hanno un sapore piuttosto amarognolo ed è per questo motivo che sono detti anche cipollotti o cipollette amare. Si cucinano in vari modi: lessati, fritti, cotti sotto la cenere o rosolati al forno, sia da soli sia uniti alle uova a cui conferiscono un sapore molto gradevole. Per togliere il sapore amarognolo si possono tagliare a metà o in quarti e lasciati immersi in acqua fredda per una notte.

Ricette:

Contorno di cipollacci lessati

Si puliscono i bulbi dalle squame esterne e si lavano con molta cura, quindi vanno bolliti per un quarto d'ora, poi di rimettono in altra acqua salata già a bollire per 5 minuti (per togliere l'eccesso di gusto amaro). Scolati, si consumano caldi conditi con olio, sale, un pizzico di prezzemolo finemente tritato e succo di limone. Accompagnano ottimamente le uova, il tonno e i bolliti misti.

Cipollacci fritti

Si puliscono i bulbi dalle squame esterne e si lavano con molta cura, quindi vanno messi in acqua

abbondante leggermente salata e fredda, si porta a bollore per 5 minuti e si scolano. Quando sono tiepidi si passano nella farina bianca e si friggono in abbondante olio.

Cipollacci sott'aceto

Si puliscono i bulbi dalle squame esterne e si lavano con molta cura, quindi vanno bolliti per un quarto d'ora, poi si dispongono in vasetti asciutti e puliti con un cucchiaino di sale e una foglia di alloro e vi si versa l'aceto. Si conservano a lungo ma si possono consumare già dopo qualche giorno scolati e ben conditi con olio extravergine d'oliva.



Angelica selvatica

Famiglia Umbelliferae (Apiaceae) Angelica sylvestris L.

Etimologia

dal greco *aggelos*: angelo, messaggero, allude al grato odore della pianta e alle sue proprietà medicinali; e dal latino *silvester*, silvestre, delle selve o dei boschi.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: =

BS: *canòce*, *bragòse salvàdeghe*,
bragòss

CR: *èrba ànesa*

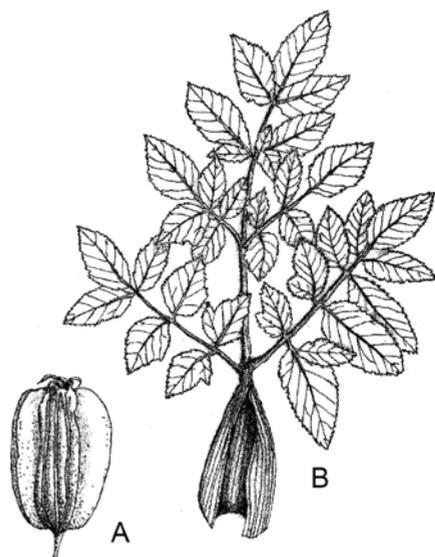
Descrizione: grande pianta erbacea perenne, con fusti eretti, alti 50-150 (200) cm, robusti, striati, cavi, ramoso-corimbo, glauco o rossastro. Radice bruno-chiara, contenente un succo colore giallo-limone, di odore aromatico acre e pungente. Foglie grandissime, a contorno triangolare, 2-3 pennatosette, a guaine molto dilatate (Fig. B). Ombrelle a 10-30 (50) raggi, fiori piccoli, bianco-rosei (fioritura da maggio ad agosto). Frutti ellittici, compressi sul dorso, di 2-3 x 3-4 mm con due ali membranacee e 3 coste ben evidenti (Fig. A).



Distribuzione e habitat: ha un'areale eurosiberiano, è comune in tutt'Italia (con esclusione forse di Puglia e Sardegna) dal piano fino a 1600 m di quota. Abbondante nel Bresciano, soprattutto nella pianura dove si incontra facilmente lungo i fossi, i margini dei campi, boschi e ambienti umidi. Indica presenza di acqua.

Parti utili: i piccoli fogliari e gli apici teneri dei rami e dei fusti; radice e frutti in fitoterapia e liquoreria.

Proprieta' medicinali e curiosita': l'angelica selvatica ha, sebbene di valore inferiore, le medesime proprietà dell'angelica vera o gentile *Angelica archangelica*: la radice, raccolta in autunno e in primavera, va essiccata (fresca contiene un olio essenziale che ha forte azione irritante e vescicatoria). Questa ed i frutti contengono esteri di vari acidi organici, cineolo, fellandrene, un terpeno, angelicina e acido angelico, acido valerianico, resorcina, tannini, cumarine, furocumarine, zuccheri, resine, vitamina C, ecc. Ciò conferisce a questa pianta proprietà stimolanti, digestive ed eupeptiche, carminative, espettoranti e antispasmodiche. Alcuni preparati sembra abbiano azione positiva per combattere la psoriasi. L'estratto



della radice entra nella composizione di acque sedative e liquori digestivi; combatte l'acidità di stomaco, le atonie gastriche e l'aerofagia. Chi soffre di inappetenza, meteorismo, dispepsie e ha problemi digestivi troverà in quest'erba sicuro giovamento. E' controindicata per le persone che soffrono di ulcera gastrica e duodenale e si consiglia di non esporsi a lunga insolazione durante l'impiego di preparati con angelica (le furocumarine possono causare allergie e scottature alla pelle). "...la radice masticata, e messa nelle concavità dei denti vi mitiga il dolore; e fa così buon fiato, che occulta l'odore dell'aglio, e il puzzone della bocca." Con queste parole il celebre Pier Andrea Mattioli, nei suoi "Discorsi", inizia a descrivere le numerose virtù di questa pianta. In estate le eleganti ombrelle fiorite richiamano innumerevoli insetti ed emanano un soave profumo. I ragazzi in campagna si divertono ancora a costruire cerbottane, pifferi e schioppettini con i suoi fusti cavi seccati. Occorre fare molta attenzione a non confondere l'angelica con altre ombrellifere velenose come la cicuta o lo spondiglio, nel dubbio consultate un esperto botanico.

Periodo di raccolta: piccioli e giovani fusti in aprile maggio, i frutti in agosto-settembre, le radici in autunno.

Impieghi in cucina: Gli steli e le foglie tenere di questa pianta, oltre che cucinati come verdure di contorno, servono nella cottura di pesci e crostacei. In Groenlandia, in Finlandia e in Svezia

l'angelica è utilizzata alla stregua di verdura cotta e molti dolci di quei luoghi si aromatizzano con i suoi frutti; i piccioli fogliari e i giovani fusti cavi sono tagliuzzati e canditi. L'angelica serve per la preparazione di svariati liquori, come la Chartreuse, il Bénédictine, l'Anisetta, lo Strega, il Petrus Boonekamp, e ancora: nel Vespetrò, nel Vermouth di Torino. L'angelica vera o angelica gentile (*Angelica archangelica*) si coltiva in alcune zone della Francia, della Cecoslovacchia e del Nordeuropa.

Ricette:

Angelica candida

Per ottenere 300 grammi di prodotto servono 200 grammi di piccioli (gambi) di foglie di angelica. Pulire e lavare i piccioli fogliari, si collocano in una casseruola, si aggiunge lo zucchero e l'acqua fino a che siano coperti. Si fanno bollire molto lentamente per una decina di minuti. Si tolgono dal fuoco e si lascia riposare il tutto per 24 ore. Rimettere la casseruola sul fuoco ricoprendo con acqua e aggiungendo zucchero in proporzione e far bollire ancora un quarto d'ora. Togliere dal fuoco e lasciar riposare per altre 24 ore. Togliete i gambi dalla casseruola che va rimessa sul fuoco a bollire per 5 minuti. Rimettere i gambi nella casseruola e lasciate riposare per un giorno. Fate bollire lo sciroppo denso con i gambi, finché non sia quasi tutto assorbito, togliete i gambi e lasciateli asciugare, staccati l'uno dall'altro, sopra un tavolo cosparso di zucchero. Una volta asciutti si rigirano nello zucchero e si sistemano in un vaso di vetro.

Biscotti all'angelica

Ingredienti: Foglie e piccioli teneri di angelica; 1 kg. di farina bianca; 700 g. di burro, 250 g. di zucchero a velo; 2 bustine di vanillina; 4 uova; sale q.b. Ammorbidire il burro lavorandolo e incorporarvi la farina, la vanillina, lo zucchero a velo e gli albumi, senza eccedere nell'impastare. Alla fine unire e amalgamare il trito fine di angelica. Fare riposare l'impasto al fresco (in frigorifero). Preparare con esso dei piccoli rotoli da passare nello zucchero e poi rimettere di nuovo al fresco e riposare ancora. Ricavare dai rotoli dei dischetti da mettere in forno a 200° per una decina di minuti (il tempo in forno dipende dallo spessore dei dischetti). Riducendo o ampliando lo spessore si possono ottenere biscotti buoni per diversi tipi di accompagnamento, dal tè alle salse dolci.

Bardana maggiore

Arctium lappa L.

Famiglia Compositae (Asteraceae)

Etimologia

Il nome *Arctium* prende origine dal greco *arktos*, orso, probabilmente alludendo alla generale villosità della pianta e all'aspetto ispido degli involucri dei capolini; lo specifico termine *lappa*, dal celtico *lapp*, mano, ricorda che questi ultimi si aggrappano, quasi come una mano, alle vesti di chi passa loro accanto. Per altri dal latino *lape*: mucillagine, per questo carattere delle radici.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: =

BS: *prasüre, bonàghe, brös-ci, strèpa-caèi*

CR: *mügnaghèn, rabarbaro salvàdech*



Descrizione: la bardana è una pianta erbacea biennale; nel primo anno di vegetazione produce alcune grandi foglie basali fra le quali, nel secondo anno, spunta il fusto florale alto fino a 2 mt., molto ramificato e peloso. La radice è fittonante, carnosa con scorza grigio bruna, ha polpa biancastra e midollo spugnoso. Le foglie basali sono molto grandi; la lamina, di forma triangolare cuoriforme, arriva anche a 50 cm. di lunghezza; il margine è intero, spesso ondulato, la superficie inferiore è di colore bianco-cenero. Le foglie del fusto hanno la stessa forma ma più piccole. L'infiorescenza è formata da numerosi corimbi all'apice dei rami; i fiori compaiono da luglio a settembre, sono di color porporino, sono riuniti in capolini globosi circondati da molte brattee rigide e ricurve in forma di amo. I frutti sono degli acheni di 6-7 mm, di color bruno con macchie nere, provvisti di un pappo di setole corte.

Distribuzione e habitat: l'areale di questa pianta si estende nelle regioni temperate dell'Europa e dell'Asia; cresce in tutta Italia dal mare alla regione montana fino a 1700 mt. Si trova negli incolti, ruderi, bordi delle strade, siepi e ai margini di aree boschive. Predilige i terreni molto permeabili ricchi di sostanze nutritive, esposti al sole o a mezzombra e riparati dal vento.

Parti utili: radice, giovani getti, piccioli fogliari e peduncoli floreali

Proprietà' medicinali e curiosità': i costituenti della pianta sono: tannini, inulina, gomme, mucillagine, un principio amaro, lappolina, lappatina, fitosteroli (arctiolo e taraxasterolo), polifenoli, acidi clorogenico e caffeico, sali di potassio, calcio e magnesio, ecc., che le conferiscono proprietà antinfiammatorie cutanee, antiseborroiche, antiacneiche, cicatrizzanti, astringenti, depurative, diuretiche, diaforetiche, lassative, ipoglicemizzanti, emocatartiche, antibiotiche e antimicotiche. Il decotto e altri preparati sono usati soprattutto nella cura delle malattie della pelle (acne, eczema, psoriasi, ulcere varicose, ecc.). Il succo delle foglie ha azione astringente, cicatrizzante ed emocatartica; i semi sono diuretici. E' probabile che oggi nelle campagne la bardana sia conosciuta più per i suoi capolini uncinati che per le importanti proprietà curative; i ragazzi si divertono ancora a raccogliere quei dispettosi "proiettili" da lanciare fra i capelli delle giovinette o sui maglioni dei compagni e chissà quanti li hanno dovuti togliere, magari a pezzettini, dal pelo del loro cane avventuratosi in qualche incolto. Gli antichi testi di alimurgia (la scienza di alimentarsi con le piante selvatiche) danno la bardana come gustosa e salutare verdura estiva (radici spellate e bollite, peduncoli floreali, piccioli e getti giovani lessati, impastellati e fritti).

Periodo di raccolta: le radici si raccolgono nell'autunno del primo anno di vegetazione o nella primavera del secondo prima che si formi lo scapo florale. Si estraggono dal terreno, si puliscono dalle radichette laterali e si lavano. Le foglie si raccolgono in maggio-luglio, prima della fioritura della pianta.

Ricette:

Crocchette con la bardana.

Ingredienti: 4 pugni di radici di bardana, 1 cucchiaio di timo fresco tritato, 2 cucchiaini di burro, pane grattugiato, 1/2 cipolla tritata, 2 uova sbattute, un pugno di prezzemolo tritato fine, olio di arachidi q.b., sale e pepe. Sbucciare e tagliare la bardana poi metterla in una pentola con 2 lt. d'acqua. Salare e far bollire per 25 minuti a fuoco basso. Scolate e tritate le radici, quindi salate e aggiungeteci il pepe. Rosolare nel burro la cipolla, poi mescolateci la bardana, una manciata

di pangrattato, 1 uovo sbattuto e il prezzemolo. Mescolate bene fino ad ottenere un composto omogeneo, poi fate le crocchette (di circa 5 cm di diametro), passatele nell'uovo sbattuto e nel pane grattugiato e friggetele.

Piccioli gratinati

Ingredienti: 400 g di bardana, 60 g. di grana padano grattugiato, 50 g. di burro, 2 dl. di besciamella.

Liberare i piccioli dalle foglie e sbollentarli per pochi minuti, scolarli e asciugarli. Stenderli in una pirofila imburata coprirli con besciamella e cospargerli con grana padano e gocce di burro fuso. Metterli in forno a 220° finché non si saranno gratinati.



Asparago selvatico

Asparagus officinalis L. Famiglia Liliaceae (Asparagaceae)

Etimologia

Prende nome da *Asparagos*, termine greco usato per indicare questa pianta. La sua origine è controversa: per alcuni deriverebbe da *asper*: aspro, ruvido, con riferimento ad alcune specie mediterranee di questo genere; per altri da *spargao*: essere turgido, con allusione ai getti commestibili (turioni); per altri ancora il termine deriverebbe da non spargo, non semino, per il fatto che questo ortaggio normalmente non si semina ma si moltiplica per via vegetativa.

Nomi dialettali

BG: *spàres*

BS: *spàres, spàres selvàdech, sparizine*

CR: *spàres, spàres selvàdech*



Descrizione: pianta erbacea perenne, alta 40-150 cm, con rizomi brevi e numerose radici fascicolate; dai succulenti getti primaverili (turioni) si originano fusti eretti, glabri, flessuosi, ramosissimi, con fascetti di 3-9 cladodi (false foglie) molli, capillari. Fiori (maggio-giugno) piccoli, solitari o a due al termine di un sottile peduncolo articolato, di colore bianco gialliccio, quasi traslucidi, campanulati e penduli, con sei divisioni petaloidi ovato-oblunghe. I frutti sono piccole bacche, rosse a maturità, contenenti un grosso seme nero.

Distribuzione e habitat: specie a distribuzione Eurimediterranea che abita querceti, boschi submediterranei a roverella, i castagneti, le faggete termofile, le radure nei boschi caducifogli ripariali, luoghi erbosi o sabbiosi umidi, coltivato negli orti e spesso subs spontaneo (0-600 m).

Luppolo

Humulus lupulus L. Famiglia Cannabaceae

Etimologia

Humulus deriva termini *humus*, humo, terra, essere umido, per le stazioni di crescita preferite dalla pianta e da *lupus*, *lupus salicarius*, ovvero lupo dei salici, perché Plinio annotò che i fusti volubili avvolgevano e soffocavano le giovani piante di salice da vimini delle rive. In effetti questa pianta, laddove abbonda è dannosa ai giovani esemplari o ai ricacci degli alberi e degli arbusti, perché toglie luce, li appesantisce e produce strozzature.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *loertis*

BS: *luertis, loertis*

CR: *luartis, luertis*

Descrizione: pianta erbacea rampicante, lianosa, perenne, con fusto volubile che si arrampica, avvolgendosi, da destra verso sinistra, anche grazie a peli rigidi e ricurvi, lungo fino a 6-7 m. Foglie opposte, le inferiori palmato-lobate con 3-5 lobi ovato-acuminati a margine seghettato, quelle superiori intere. Fioritura da maggio ad agosto. È specie dioica che sviluppa, da maggio ad agosto, infiorescenze pendule, glandolose: quelle maschili a pannocchia, quelle femminili (fig. A) in strobili penduli, ovoidali con brattee e bratteole membranose, verdi giallastre, munite di ghiandole gialle secernenti una sostanza resinosa fortemente aromatica. I frutti sono piccoli acheni, tondi, di colore grigio-cenere.



Parti utili: i getti, cosiddetti turioni; il rizoma e le radici in fitoterapia

Proprietà medicinali e curiosità: la pianta contiene asparagina (che causa il cattivo odore conferito dagli asparagi alle urine dovuto al suo derivato, il metilmercaptano), arginina, colina, un olio etero, grassi, resine, mucillagini, zuccheri e sali potassici, acido gallico, vitamine B1, B2, B9, C e PP. Tali sostanze conferiscono all'asparago proprietà diuretiche idruriche. È all'olio volatile che si attribuisce l'azione diuretica, per irritazione delle vie urinarie e relativo stimolo a urinare, eliminando così una maggior quantità di cloruri. Occorre prudenza nell'impiego con le persone sofferenti di albuminuria, anuria, calcolosi renale, cistite, gotta, nefrite, prostatite e nelle affezioni renali e vescicali.

Periodo di raccolta: i turioni in aprile-maggio, i rizomi e le radici in autunno.

Impieghi in cucina: rappresentato sui bassorilievi egiziani, noto nell'antica Grecia e immancabile aperitivo nei sontuosi banchetti romani, l'asparago è tutt'oggi considerato un ortaggio per palati fini. Al tempo di Marziale la varietà più apprezzata era quella che proveniva dai dintorni di Ravenna "*mollis in aequorea quae creavit spina Ravenna: non eri incultis gratior asparagis*".

Ricette:

Turioni cotti a vapore.

Si pongono i turioni (i noti "asparagi") sopra una rete od uno scolapasta di metallo sospeso sopra una padella riempita per un terzo di acqua e si lasciano cuocere col vapore coprendo il tutto. Poi si condiscono a piacere con olio extravergine di oliva, sale e limone.

Crema di asparagi

Ingredienti: asparagi, besciamella, panna da cucina, olio extravergine d'oliva, sale q.b.. Lessare gli asparagi e poi frullarli con olio e sale ed un po' di besciamella oppure di panna da cucina. Spalmare la crema ottenuta sul pane tostato o su bistecche ai ferri.



Distribuzione e habitat: specie a distribuzione europeo-caucasica, diffusa in tutte le regioni d'Italia ma più comune in quelle centro-settentrionali, dal piano fino a 1200 m di quota in boschi umidi, siepi, sponde alberate dei fossi, luoghi cespugliosi, vegetazione sinantropica.

Parti utili: i germogli delle piante maschili, (in fitoterapia le infiorescenze il luglio-agosto).

Impieghi in cucina: per gli usi alimentari, da marzo a aprile, si colgono i getti delle piante maschili, più precoci, carnosì e teneri, spesso di colore bruno-rossastro. Le infiorescenze femminili (Fig. A – B) hanno una notevole importanza economica nei Paesi forti produttori e consumatori di birra, poiché entrano nel processo di fabbricazione conferendo a questa bevanda il tipico sapore amarognolo, agiscono da schiarenti e chiarificatrici facendo precipitare le albumine del malto, garantiscono una buona conservabilità inibendo lo sviluppo di alcuni microrganismi dannosi e, infine, favoriscono la formazione di una schiuma fine e persistente.

Proprietà medicinali: In fitoterapia di raccolgono le infiorescenze femminili raccolte in settembre. Il luppolino, presente nelle ghiandole del fiore femminile, contiene luppolina, acido luppolinico, lupulone (acido beta-lupolico), umulone, umulene, resina di luppolo, cariofillene (o umulene), sostanze estrogeniche, oli essenziali, inulina, sostanze tanniche, terpeni, tannini, sali minerali, ecc. Ha proprietà depressive del sistema nervoso, sedative, anafrodisiache (si preparano pillole contro le polluzioni notturne e contro la satiriasi), eupeptiche, amaro-stomachiche, diuretiche, toniche, antinfiammatorie, battericide, antibiotiche. Emollienti per uso esterno. Le infiorescenze si usano per preparare tisane sedative utili sia negli stati di angoscia sia nelle affezioni di origine nervosa dell'apparato digerente, nelle dispepsie e atonie gastriche, nell'eretismo sessuale, nell'ansia, nelle sindromi premenstruali, montate latte difficili, vampate di calore.

Note e curiosità: i germogli noti con svariati nomi popolari (bruscandoli, reverdixe, lupari, ecc.), per lo più quelli rossastri, grossi e succosi delle piante maschili, sono conosciuti e apprezzati come ottima verdura: bolliti, infarinati e fritti, in gustose frittate, nei risotti, nelle minestre, nei passati, ecc. Da qualche tempo sento dire che vi sarebbero sanzioni a carico di chi raccoglie i "loertis". Per smentire ciò ricordo che questa specie, giustamente, non è inserita negli elenchi regionali o provinciali della flora protetta né delle piante medicinali regolamentate, pertanto gli unici eventuali divieti sono riferibili ad aree protette, come le Riserve Naturali o private dove vi siano specifiche indicazioni e tabelle previste dai relativi regolamenti.

Ricette:

Frittata di germogli del luppolo

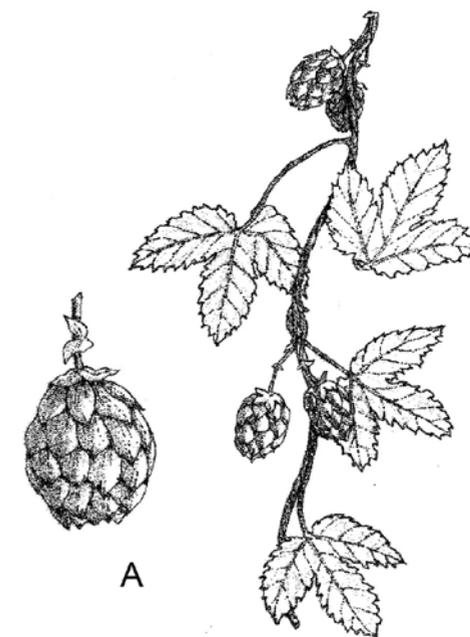
Ingredienti: 2 mazzetti di luppolo, 8 uova, 1 spicchio d'aglio tritato, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, sale e pepe q.b. Tagliare a pezzetti il luppolo e farlo appassire in una padella con l'olio e l'aglio, salare e pepare. In una terrina rompere 8 uova e versarle sul luppolo, cuocere lentamente. Appena la frittata comincia a rapprendersi scuotere leggermente la padella per staccarla dal fondo rigirarla aiutandosi con un coperchio.

Crema di luppolo

Ingredienti: 300 g. di luppolo tritato grossolanamente, 300 g. di patate, 1 dl. di panna, 1 lt. di brodo di pollo, 50 g. di porro, 50 g. di burro, sale e pepe q.b. In una casseruola stufare nel burro il porro affettato e le patate tagliate a pezzi. Unire il luppolo e il brodo, salare e pepare, lasciare bollire per 30 minuti circa. Passare al passaverdure, incorporare la panna e servire accompagnando con crostini di pane.

Risotto con i getti di luppolo

Servono una settantina di germogli. Si toglie la loro punta (2-3 cm) e si trita a parte il resto del getto unendolo ad un buon brodo vegetale o di carne mantenuto a bollire basso. In una casseruola si fa rosolare in burro e olio di oliva un cucchiaino di cipolla o di scalogno tritato, si aggiunge il riso (preferibilmente delle varietà Carnaroli o Vialone nano), si mescola bene con il cucchiaino di legno, fino a quando lo si sente "cricchiare", si versa mezzo bicchiere di vino bianco secco non freddo e si lascia evaporare. A questo punto si aggiungono le punte dei germogli di luppolo e si lasciano appassire, dopo di che si aggiunge di tanto in tanto il brodo fino a cottura. Si spegne la fiamma e dopo qualche minuto si aggiunge una noce di burro e una bella manciata di formaggio grana grattugiato grosso o "a palline" e si serve in tavola.



Barbarea

Chiamata anche erba di Santa Barbara

Barbarea vulgaris R. Br.

Famiglia Cruciferae (Brassicaceae)

Etimologia

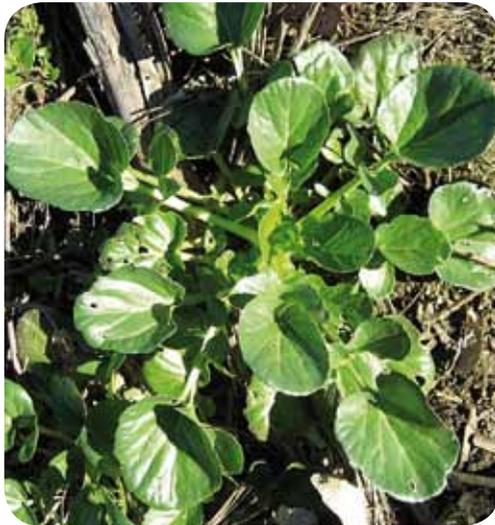
Il nome generico (*Barbaréa*) è stato assegnato dal botanico scozzese Robert Brown (21 dicembre 1773 – 10 giugno 1858) in una pubblicazione del 1812, probabilmente in onore di Santa Barbara. Mentre il nome specifico (*vulgaris*) indica che si tratta di una specie comune.

Nomi dialettali o vernacoli:

BG: *cresùr, scressùr*

BS: *èrba bàrbara*

CR: =



Descrizione:

 pianta erbacea biennale

o perenne, eretta, alta fino a 70-90 (-120 cm), glabra (tranne la sua base che è rivestita a volte fine peluria), generalmente assai ramificata alla base, con fusti eretti, striato-angolosi, internamente ricchi di fibre, molto tenaci, terminanti in racemi fioriferi allungati, compatti, che portano numerosi piccoli fiori con quattro petali giallo oro lunghi il doppio dei sepali. I frutti (silique) hanno una forma lineare a sezione quasi quadrata e contengono numerosi piccoli semi ovali, compressi, di color bruno chiaro. Le foglie sono lucide, verde scuro, quelle della rosetta basale (persistenti anche in inverno) hanno lamina picciolata, pennata, con segmento terminale intero, ovale, e altri due-quattro laterali minori. Quelle del fusto, alterne, si riducono via via verso l'alto ed hanno la base della lamina semi abbracciante lo stelo e contorno dentato-sinuoso.

Distribuzione e habitat: specie originariamente Eurosiberiana (ora Cosmopolita); è frequente nel territorio del Parco, come d'altronde in gran parte della penisola sino alla zona montana fino

a 1.600 m di quota; in particolare nei luoghi umidi, siano essi i ghiaietti e le golene del fiume, gli incolti, i bordi dei fossi e delle strade, gli ambienti palustri e inondata dove questa erbacea è frequentemente gregaria.

Parti utili: le foglie giovani

Proprietà' medicinali e curiosità': la pianta fresca è ricca di vitamina C e perciò antiscorbutica e depurativa. Le foglie fresche hanno proprietà detergenti e cicatrizzanti. Santa Barbara è la patrona degli artiglieri, cavatori e minatori lavoratori che risultano esposti ai pericoli di esplosioni. La pianta è stata dedicata a questa Santa perché le sue foglie erano ampiamente usate nella cura delle ferite subite nel corso di tali attività. Quasi per corrispondere a questo onore, la pianta è sempre di un verde splendente il giorno di Santa Barbara, cioè il 4 dicembre

Periodo di raccolta: primavera

Impieghi in cucina: in cucina può entrare nelle insalatine miste primaverili in piccole dosi

(dato il gusto piuttosto amaro-senapato) oppure cotta in minestrone o zuppe alle quali conferisce un gradevole retrogusto piccante-acidulo e, per la parte dovuta "all'occhio", un bel colore verde acceso.

Ricette:

Insalata di barbarea

Mescolare 4 pugni di foglie tenere di barbarea tagliate a strisce sottili, con carote e finocchi tagliati a julienne, un pizzico di zucchero, due di sale e un cucchiaino di aceto bianco. Friggere lentamente 4 fette di pancetta e quando il grasso è sciolto e la pancetta croccante versate sull'insalata, condite e servite subito.



Margheritina

Anche chiamata pratolina o primavera
Bellis perennis L.
Famiglia Compositae (Asteraceae)

Etimologia

Dal latino *bellus*, ovvero, bello, grazioso, elegante relativamente al fiore

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *margaritine*, *fiùr del gàtt*
BS: *margheritine*, *margaritine*,
margherite
CR: *margheritine*

Descrizione: erba perenne rosolata, con una rosetta basale di foglie spatolate e fusti semplici, privi di foglie (o alla base fogliosi su 1-2 cm), pubescenti. Capolino (l'infiorescenza delle compositae) unico, terminale con diametro di 2 cm. Fiori con ligule bianche o arrossate di sotto. Fiori tubulosi gialli che compaiono tutto l'anno fatto salvo generalmente il periodo estivo.

Distribuzione e habitat: pianta ad areale Europeo-Caucasico divenuto Circumboreale. Comunissima in tutt'Italia nei prati ornamentali, luoghi calpestati, incolti, erbosi in genere, generalmente sinantropica, dal piano fino a 2000 m.

Parti utili: le foglie giovani, i boccioli e i fiori

Periodo di raccolta: primavera



Impieghi in cucina: le foglie più tenere si usano sia crude nelle insalate in piccole quantità, sia cotte in zuppe e minestre .

Ricette:

Insalata di margherite

Condite con una salsa composta di olio extravergine d'oliva, senape e un po' di vino bianco secco delle patate ancora tiepide tagliate a fettine e dei fagiolini al dente. Disponete in un piatto uno strato di patate e poi uno di fagiolini. Decorate con petali di margherite ben asciugati e macerati per un quarto d'ora in una miscela di succo di limone e arancio.



Billeri primaticcio

Cardamine hirsuta L. **Famiglia Cruciferae (Brassicaceae)**

Etimologia

Dal greco *cardio*, cuore, e *amynter*, che aiuta. Queste piante sono fortificanti e stomachiche.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: =

BS: *sónze dè galina*

CR: =

Descrizione: pianta annuale, alta 5-25 cm con rosette basali da cui si dipartono fusti ascendenti, ramosi dalla base. Foglie imparipennate, le basali di norma a 7-11 segmenti, l'apicale reniforme. Sepali 2 mm, petali (4) bianchi di 2,5 mm, frutti (silique) eretti, appressati al fusto. Fiorisce tutto l'anno.

Distribuzione e habitat: Cosmopolita, molto comune in tutt'Italia negli incolti, lungo le vie, negli orti e nei cortili, sui vecchi muri, ecc., dal piano fino a 1400 m.

Parti utili: le foglie giovani delle rosette basali e del fusto.

Periodo di raccolta: da febbraio a fine giugno, anche quando sono presenti i fiori o i frutti (silicette).

Impieghi: si usa cotta insieme ad altre erbe, per zuppe e minestre, e cruda nelle insalate. La pianta, della stessa famiglia delle saporite rucole e crescioni, è piccante anche dopo la cottura, e, a differenza della rucola che diventa insipida, mantiene il suo caratteristico sapore. Cruda assomi-



glia molto al crescione ma non è piccante come questo e non si corre il rischio, in caso d'abuso, di avere disturbi alla vescica come accade con il crescione. È usata sempre da giovane, sia per insaporire le insalate miste, visto il suo gusto leggermente piccante, sia una volta cotta come salsa per bolliti ed arrosti, o sotto forma di paté per eventuali crostini.

Ricette:

Frittata d'aprile

Si uniscono in pari quantità foglie di billeri, foglie di papavero e germogli di luppolo, reperibili facilmente nel mese di aprile, si ripassano nel burro con un pizzico di sale e si procede per il resto come con una normale frittata.



Crescione

Nasturtium officinale R. Br. Famiglia Cruciferae (Brassicaceae)

Etimologia

Nasturtium, dal latino *nasus* = "naso" e da *tortus* = "torto" dovuto all'odore piccante della pianta che irrita le narici se stropicciata e annusata.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *cressùr, scressùr, gresùr*

BS: *grasù, grassù, rasù*

CR: *grassù*



Descrizione: pianta erbacea perenne con fusti cavi e angolosi, deboli e spesso striscianti o ascendenti ed emettono facilmente radici nella parte inferiore; quando sono eretti la loro altezza può raggiungere i 60 cm. generalmente ramificati in alto. Le foglie sono alterne, pennatosette, hanno 2-3 paia di segmenti laterali ovali e uno apicale, reniforme e più grande. I fiori, bianchi, lunghi 6-7 mm. Hanno 4 petali, sono riuniti in un breve racemo e compaiono in primavera fino all'estate. I frutti sono delle siliquie oblungo-lineari contenenti numerosi semi.

Distribuzione e habitat: Cosmopolita, comune in tutte le nostre regioni cresce nei luoghi umidi, vicino alle sorgenti, sulle sponde di fossi e di ruscelli dal piano a 1500 m (max 2460 m) dui quota.

Parti utili: le foglie giovani ed i giovani getti prima della fioritura.

Proprietà' medicinali e curiosità': la pianta contiene vitamina C e un glucoside sulfurato, la gliconasturzina, che le conferisce proprietà antiscorbutiche, depurative, diuretiche, stimolanti, espettoranti, vitaminizzanti. Alcune ricerche hanno dimostrato che frizionando il succo di crescio-

ne, posto in un uguale quantitativo di alcool a 90°, sul cuoio capelluto si arresti, o comunque rallenti, la caduta dei capelli.

Periodo di raccolta: aprile-giugno

Impieghi in cucina: del crescione si raccolgono le foglie e la parte aerea della pianta, dalla primavera ai primi freddi. La raccolta preferenziale va effettuata prima della fioritura, altrimenti raccogliere le cime più tenere senza rovinare la restante pianta. Pur essendo relativamente abbondante, è bene non devastarla, si consiglia quindi di reciderla con un coltellino e non di strapparla, vista la facilità con cui la si può estirpare completamente. Essendo una piantina acquatica è opportuna una pulizia accuratissima prima di accingersi a consumarla, specialmente se non si è sicuri della purezza del corso d'acqua. Conosciuto da tutti, è raccolto e servito preferibilmente fresco e crudo, in quanto l'essiccazione e la cottura ne distruggono i principi attivi. Il gusto, leggermente piccante, è piacevole e si presta alla preparazione di salse. È considerata una vera delizia unitamente a particolari tipi di carne. Una insalata di crescione costituisce una carica vitaminico-minerale eccezionale, oltre che essere un depurativo organico di prima qualità.

Ricette:

Minestra di crescione

Ingredienti :250g. di foglie di crescione, 100g. di riso, 1 patata, 1 uovo, 1,5 lt. di brodo, sale e pepe. Rosolare in un poco di burro le foglie tritate del crescione e la patata tagliata a fettine sottili. Aggiungere il brodo e portare ad ebollizione. Versare il riso, salare e pepare. A cottura ultimata aggiungere il tuorlo d'uovo, mescolare e lasciare riposare per qualche minuto prima di servire.

Crescione con pinoli e nocciole

Ingredienti: 400 g. di crescione, tritato fine; 4 cucchiaini di pinoli, 4 cucchiaini di nocciole tritate, 100 g. di pancetta tagliata a cubetti, olio extravergine d'oliva, aglio, sale e pepe. Scaldare l'olio in una padella con un paio di spicchi d'aglio. Dopo due minuti togliere l'aglio, quindi dorare nell'olio i pinoli e le nocciole. Aggiungere la pancetta e il crescione, aggiustare il sapore. Può accompagnare della carne bollita o arrostita, o mangiata semplicemente con dei crostini come antipasto.

Branzino al crescione

Si soffrigge pochissimo nel burro un bel pizzico di foglie triturate finemente di crescione, e subito dopo si fanno dorare i filetti di branzino. Si aggiusta di sale e pepe e si portano in tavola adagiati sopra un letto di foglie giovani di crescione fresco ornato da spicchi di limone.

Olmo campestre

Ulmus minor Miller Famiglia Ulmaceae

Etimologia

Il termine latino *ùlmus* trova origine in una matrice indo-europea con significato di "crescere", "sorgere", usata per molte specie di alberi. Altri autori lo fanno risalire al termine anglosassone *elm* che indicava l'olmo campestre. Il termine specifico *minor*, minore, è in relazione alle piccole dimensioni delle foglie rispetto a quelle di alcune altre specie congeneri.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *ùlem, olmisi*

BS: *ùlem, ulmizi, ormadèl*

CR: *ùlmo, ùlme*



Descrizione: l'olmo comune è un grande albero alto 20-28 (40) m con tronco robusto, dritto, slanciato, negli esemplari più grandi spesso con contrafforti alla base, molto ramificato, a corteccia grigia o bruno-nerastra, fessurata longitudinalmente. Sistema radicale con fittone perpendicolare e radici laterali molto grosse, forti, ramoso, non molto profonde. La corteccia dei rami di 4-10 anni può essere coperta da ali sugherose longitudinali (simili a quelle prodotte dall'acero campestre). Chioma larga, formata da rami lunghi, aperti, quasi pendenti con l'invecchiamento. Rametti sottili, coperti di fine peluria, con gemme alterne, bruno-scure, appuntite. Foglie ruvide, ellittico acuminate (2-3 x 3-5 cm) con picciolo di 2 mm, margine profondamente dentato, con sparsi ciuffi di peli alle biforcazioni delle nervature della pagina inferiore. Fiori (febbraio-marzo) antecedenti le foglie, poco appariscenti, rossicci, piccoli e raccolti in mazzetti. I frutti maturano in aprile-maggio e sono samare di 15-20 x 20-25 mm.

Distribuzione e habitat: l' areale dell'olmo campestre si espande su gran parte dell'Europa

centro-meridionale, estendendosi all'Asia minore e all'Africa settentrionale. In Italia è frequente in tutte le regioni fino a quote di 400-600 m (raramente fino a 1200). E' presente, con poche lacune, in gran parte del territorio bresciano, spesso coltivato e governato ad alto fusto o per farne siepi. Cresce in boschi, siepi, aree ripariali; spesso coltivato nei giardini e lungo i viali. Predilige i terreni sciolti, sabbioso-limosi, piuttosto profondi e freschi, tuttavia si adatta anche ai suoli argillosi.

Parti utili: i frutti (samare) immaturi

Curiosità: è specie dotata di crescita rapida, raggiunge il massimo sviluppo in 150-200 anni, è longevo e può raggiungere i 4-5 secoli di vita con tronchi di 6-8 m di circonferenza. Si alleva ad alto fusto o raramente a ceduo con turni di 15-20 anni. In passato, come l'acero campestre, era coltivato come sostegno vivo delle viti (cosiddette "maritate"), soprattutto in Emilia ed in Toscana. La corteccia e i giovani rami, molto elastici e tenaci, si usavano in passato come legacci per gli innesti e per fabbricare stuoie, sporte, ecc. Le foglie sono un ottimo foraggio. Legno con albarno piuttosto stretto, roseo-biancastro e durame bruno intenso, porpora o rosso-violaceo, venato, con anelli visibili, sezioni radiali lucenti, molto duro, pesante, compatto, forte e resistente, di fenditura difficile. Di lunga durata se è costantemente impregnato di acqua, e perciò usato per fare barche, ponti, palafitte, pavimentazioni, tavolati, banchi, gradini, bare e carpenteria grossolana. Ha la particolarità di non essere rovinato dall'urina degli animali. Può resistere a notevoli sforzi, ed è perciò impiegato per argani, pulegge, archi, armature di miniere e di pozzi, costruzioni navali oltre che nei lavori di carradore. E' ottimo per costruzioni e mobili, in particolare sono ricercate le sue belle radici per impiallacciature, calci di fucile, utensili da cucina, lavori d'intaglio e al tornio. E' un buon combustibile ma lascia molta cenere. L'olmo è soggetto ad elevata mortalità a causa di una virulenta malattia fungina, la grafiosi; apparsa nel 1930, fino ad oggi ha distrutto milioni di esemplari. L'agente specifico, *Graphium ulmi*, attacca e compromette i canali di passaggio della linfa causando un più o meno rapido disseccamento della chioma fino alla morte del soggetto colpito. Si è cercato di porre rimedio a questa situazione attraverso l'impianto di olmi più resistenti come *Ulmus pumila* e *Ulmus wilsoniana* ed oggi si studiano linee resistenti di olmo campestre. L'infezione è agevolata da attacchi del coleottero *Galerucella luteola* il quale essendo un terribile defogliatore, indebolisce le piante rendendole soggette all'aggressione di altri parassiti come i coleotteri scoltidi che scavano gallerie sotto la corteccia e trasmettono a loro volta l'infezione.

Periodo di raccolta: marzo, quando i frutti sono ancora verdi e teneri

Impieghi in cucina: si usano i teneri frutti mescolati con le insalate oppure nelle frittate. Molto buoni anche ripassati in padella con la pancetta come condimento per la pasta.

Ricette:

Orecchiette con pesto d'olmo e pancetta

Servono tre manciate di frutti di olmo. Due si passano a frullatore con due foglie di basilico e due foglie di salvia aggiungendo olio fino ad ottenere una crema, si aggiusta di sale e si aggiunge un pizzico di pepe. In una padella appena oliata si soffriggono cubetti di pancetta affumicata fino a che siano croccanti. Si spegne la fiamma e si aggiunge l'altra manciata di frutti di olmo mescolando velocemente, si versano orecchiette scolate nella padella riscaldando di nuovo e alla fine si aggiunge il pesto e una bella manciata di formaggio pecorino.



Insalata di valerianella, frutti di olmo e noci

Un pugno di frutti di olmo e uno di gherigli di noci sopra una bella insalata di valerianella di campo (disponibile quando sono pronte le samare dell'olmo), sale, limone e olio extravergine di oliva.

Valerianella

Nota anche come gallinella comune, lattughetta, songino, dolcetta.
Valerianella locusta (L.) Laterrade
Famiglia Valerianaceae (Caprifoliaceae)

Etimologia

il nome del genere è diminutivo di *Valeriana*: "che vale" per l'efficacia della *Valeriana officinalis* in fitoterapia; locusta, cavalletta, probabilmente per la forma delle foglie simile a quello delle zampe posteriori di tali insetti.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *grassèi, grasèi, pebeli*

BS: *grasèi*

CR: *grasèi*



Descrizione: piccola pianta erbacea annuale, alta 10-30 cm, con fusto eretto, ramoso-dicotomo a rami divaricati, striato, strettamente alato, talora un po' peloso e scabro agli angoli. La radice è un esile fittone biancastro. Foglie inferiori in rosetta basale, a lamina oblunگو-spatolata, lucida e carnosetta (da qui il vernacolo *grasèi*), quelle del fusto opposte, lanceolate o ovato-lanceolate, spesso cigliate o con 1-2 denti alla base. Infiorescenza (aprile-maggio) in corimbi densi, con brattee spatolato-lineari, ottuse, cigliate. Calice subnullo, fiori assai piccoli con corolla tubulosa divisa in alto in cinque lobi arrotondati, irregolari, celeste o biancastra. Il frutto è un achenio (2-5 mm) nero, caduco, glabro, lenticolare, un po' striato trasversalmente.

Distribuzione e habitat: è una specie a distribuzione eurimediterranea, comune in tutta l'Italia, dal piano fino a 1400 m di quota, frequente nelle stoppie delle colture di cereali, prati, campi, siepi, radure, erbosi, scarpate asciutte; coltivata come insalata e spesso reinselvatichita. È pianta indicatrice di limo.

Veronica aquatica

Parti utili: l'intera rosetta basale della pianta prima che produca i fusti, privata delle radici e delle foglie secche o ingiallite

Proprietà medicinali e curiosità: la valerianella contiene mucillagini, provitamina A, vitamine B, C, PP, sali di calcio e ha proprietà emollienti, antiscorbutiche, leggermente lassative e depurative. La coltura, forse iniziata in Italia, è relativamente recente e sembra risalire al tardo Medio Evo. Ne sono state tratte numerose varietà come "cuore pieno", a foglie corte, arrotondate e compatte, "rotonda", a foglie più arrotondate, "verde d' Etamps", a rosette fogliari più compatte di colore verde scuro. Ricordo che un giorno chiesi ad un vecchio agricoltore se mi potesse indicare dove trovare questa precoce insalatina spontanea e lui mi rispose: <i>grasèi i ve so 'ndo va a polsà le pégore>, ovvero: "crescono dove vanno a riposare le pecore", cioè nei campi incolti, nei pascoli e nelle radure. Nella "Flora d'Italia" del Prof. Pignatti sono indicate 16 diverse specie di valerianelle, di aspetto ed ecologia simile e quindi di difficile determinazione, tant'è che le chiavi per il loro riconoscimento si basano essenzialmente sulle differenze morfologiche dei frutti maturi che vanno posti sotto il binocolare, osservati esternamente e, previo loro sezionamento, anche all'interno.



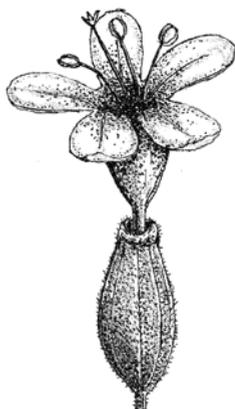
Periodo di raccolta: marzo e aprile

Impieghi in cucina: Le giovani foglie delle rosette basali sono una gustosa verdura tenera, sapida, lievemente acidula che tradizionalmente è presente sulla tavola a Pasquetta, condita con sale, limone e olio buono e mangiata con le uova sode, le patate lesse il salame e l'agnello.

Ricette:

Insalata con valerianella

Insolita ma gradevole, una salutare e rinfrescante insalata che si prepara mescolando in parti uguali fagiolini lessati, patate lesse, valerianella e fettine di cavolfiore crudo. Si condisce con sale, limone abbondante, un pizzico di prezzemolo fresco e olio extravergine di oliva.



Anche nota come veronica d'acqua e, impropriamente, crescione.

Veronica anagallis-aquatica L.

Famiglia Scrophulariaceae

Etimologia

Sono numerose le interpretazioni sull'origine del termine latino Veronica: la più convincente è che derivi dall'unione di "vera" e "unica" in riferimento alle presunte proprietà medicinali uniche in alcune di queste specie. Il termine latino anagallis, citato sia da Plinio il Vecchio che da Dioscoride, e che verosimilmente era il nome greco di Anagallis arvensis e A. foemina, deriverebbe dal greco anaghelao, che significa "rido a dismisura" e sarebbe dovuto al fatto che alle anagallidi venissero attribuite proprietà esilaranti, o, comunque, di eliminare quegli elementi che, prodotti dal fegato, inducevano tristezza; altre fonti indicano la derivazione da "ana-agallo", che significa "adorno sopra", forse in riferimento al fatto che le anagallidi venissero impiegate come particolare ornamento. Aquatica è un aggettivo latino con ovvio riferimento all'ambiente che predilige V. anagallis-aquatica; l'epiteto completo è quindi riferito sia alla somiglianza (soprattutto delle foglie) alle anagallidi, che al suo habitat ideale (luoghi inonati dall'acqua).



Nomi dialettali o vernacoli

BG: =

BS: *grasù salvàdech*

CR: =

Descrizione

è una pianta erbacea perenne (di rado biennale o annuale) che può raggiungere l'altezza di 110 cm, con apparato radicale fascicolato; in primavera emette nuovi getti che si sviluppano adagiandosi sull'acqua; in ogni nodo di sviluppano nuove radici e nuovi getti che tendono a tappezzare la superficie dello specchio d'acqua; successivamente la pianta emette gli scapi su cui si sviluppano le infiorescenze; fusti glabri, di colore verdastro, ± quadrangolari, internamente cavi. Specie polimorfa. Foglie opposte con lamina glabra color verde-chiaro, ellittica o lanceolata o oblungo-ellittica o leggermente spatolata, con margine finemente dentato, apice da ottuso ad acuto; presenza di un breve picciolo nelle foglie basali e nei racemi bassi, mentre quelle superiori sono sessili. I fiori sono riuniti in racemi ascellari con numerosi fiori (fino a 60). Calice gamosepalo profondamente diviso in 4 (raramente 5) lacinie glabre ± lanceolate, persistente; corolla rotato-zigomorfa di 6÷12 mm di diametro. divisa in 4 lacinie largamente lanceolate di colore variabile da un tenue lilla a delicati toni azzurro-bluastri, con venature longitudinali più scure; stami 2, simili fra loro; ovario supero sincarpico biloculare, stilo lungo mediamente 2 mm, persistente anche dopo la maturazione dei frutti. La fioritura avviene da maggio a settembre-ottobre. I frutti sono capsule globose (2,5÷4 mm) bilobata (ciascun lobo racchiude un loculo) con rada e breve pelosità ghiandolare, e portante all'apice, nell'insenatura fra i lobi, lo stilo, vistosamente sporgente da detta insenatura; ciascuna capsula è più breve delle lacinie calicine, mentre il peduncolo è, a sua volta, ben più lungo della brattea alla cui ascella è inserito; semi numerosi con eleosoma (sorta di corpuscolo pluricellulare, visibile sotto forma di piccola appendice sulla superficie esterna del tegumento dei semi di varie specie a dispersione zoocora, contenente sostanze nutritive oleose; queste sostanze sono assai gradite ad alcune specie di insetti, in particolar modo alle formiche, che, prelevando i semi per potersene cibare, provvedono alla loro dispersione.

Distribuzione e habitat: pianta subcosmopolita, ben diffusa all'incirca su ogni continente, ad eccezione delle regioni più fredde. In Italia è comune e spontanea in tutte le Regioni. Cresce nell'acqua di ruscelli, torrenti, risorgive, lanche di fiumi con acqua pura e non eccessivamente stagnante, dal livello del mare fin oltre i 1000 m di quota.

Parti Utili: per uso alimentare le foglie giovani, in fitoterapia tutta la pianta privata delle radici.

Proprietà' medicinali e curiosità': la pianta contiene acidi aromatici (benzoico, caffeico, protocatechuico) glucosidi iridoidi, acidi fenolici, acido ferulico, acido isoferulico, acido cumarico, zuccheri, vitamina C. Gli studi sull'attività antinfiammatoria ed antinocettiva (che diminuisce la

percezione del dolore) degli estratti di Veronica anagallis-aquatica ne hanno dimostrato già da tempo l'efficacia. Più recentemente la ricerca si è occupata in maniera approfondita degli iridoidi contenuti nella specie, che hanno manifestato un vasto campo di bioattività come neuroprotettivi, antinfiammatori, immunomodulatori, epatoprotettivi e cardioprotettivi. Sono riferite inoltre, per queste sostanze, proprietà antimicrobiche, antiossidanti, antitumorali, ipoglicemizzanti, coleretiche (stimolanti la produzione di bile), antispastiche e purgative. Nella medicina popolare, per uso interno, le radici e le foglie sono state utilizzate per l'azione aperitiva e diuretica. Le foglie come antiscorbutiche e per curare le impurità del sangue. Per uso esterno l'intera pianta, pestata, è stata utilizzata come impiastro su bruciature, ulcere e giradito.

Periodo di raccolta: primavera-inizio estate

Impieghi in cucina: le foglie, ricche di vitamina C, possono essere consumate sia cotte che fresche, in insalata. Nelle insalate, piuttosto che con l'aceto, è consigliabile condirle con il succo di limone poiché questo meglio si accorda al loro sapore delicatamente acidulo. Anche la congenera Veronica beccabunga può essere usata negli stessi modi.

Ricette:

Carpaccio con la veronica d'acqua

Adagiare nel piatto sottili fettine di controfiletto di manzo o se preferite di cavallo (giovane), sale, limone, pepe, olio extravergine di oliva e foglioline di veronica lasciare macerare un'ora e consumare.

Uova con la veronica

Si tagliano a spicchi 4 uova sode, si uniscono a 100 gr. di foglie tenere di veronica e si condisce con sale, limone e olio extravergine d'oliva.

Borsapastore

Anche nota come borsacchina o erba borsa *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medicus Famiglia Cruciferae (Brassicaceae)

Etimologia

dal latino *capsa*: cassa, capsula, per la forma dei frutti. Il nome di questa pianta venne attribuito nel 1792 dal botanico tedesco Medicus (nome italianizzato di Friedrich Kasimir Medikus (1736-1808)) che certamente vedeva nella forma del frutto la borsa del pastore delle pecore contenente il sale pastorizio da dare agli animali.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *canestri*

BS: *èrba borsa, casèta, casitine, cürisi, èrba spàrgola, triili, grataròle.*

CR: *casetina, casèta*



Descrizione: pianta erbacea biennale, alta 10-40 cm, poco pelosa, con foglie basali in rosetta, picciolate, per lo più pennatopartite, quelle del fusto amplessicauli e indivise. Fusti eretti, glabri o poco pelosi. Fiori in racemo lasso, nudo; sepali lunghi 1-2 mm, 4 petali bianchi, lunghi 2-3 mm. La fioritura avviene da marzo a dicembre (in luoghi caldi tutto l'anno). I frutti sono siliquette peduncolate, a forma di cuore, con margini laterali quasi dritti, contenenti numerosi semi sferici. Pianta molto variabile. È in forte espansione anche la congenere esotica *Capsella grandiflora*, pianta originaria dell'Egeo, con petali grandi quasi il doppio rispetto alla più comune congenere, avventizia naturalizzata in varie località italiane e in espansione anche in pianura e molte altre zone della nostra provincia, ed ha gli stessi impieghi della borsa pastore comune.

Distribuzione e habitat: Specie cosmopolita e sinantropica, comunissima in tutt' Italia, dal piano alla zona alpina fino a 1800 (2600) m di quota negli luoghi incolti e coltivati, margini delle stra-

de, ruderi, vecchi muri, boscaglie. La borsapastore predilige gli ambienti creati dall'uomo più che mescolarsi alle associazioni naturali; la grande plasticità di adattamento e il notevole potenziale riproduttivo hanno reso da tempo questa specie cosmopolita e le pratiche agricole ne favoriscono tuttora una larga diffusione. Rileva Kerner di Marilaun, autore di una classica *"Vita delle piante"*, nell'arco della sua esistenza può raggiungere punte attorno alle sessantaquattromila unità.

Parti utili: le giovani foglie basali (tutta la pianta in fitoterapia).

Proprietà medicinali e curiosità: per gli usi erboristici si raccoglie la pianta intera, preferibilmente prima della fioritura. Essa contiene acido malico, citrico, tartarico, fumarico ecc., un olio etero, tannini, glucosidi (esperidina e diosmina) flavonoidi e tracce di alcaloidi (sparteina e lupinina), oltre a saponine, amido, sostanze grasse e coloranti, colina, acetilcolina, istamina, sali di potassio ecc.. Ha proprietà astringenti, emmenagoghe, emostatiche, antimenorragiche, diuretiche, ipotensive. Si usa come ipotensiva, tonico-astringente, regolatrice del ciclo mestruale, nelle emorragie uterine della pubertà e della menopausa, nelle mestruazioni troppo abbondanti o irregolari, come emostatico nelle epistassi, ecc. È controindicata per chi soffre di pressione bassa. Le rosette basali, colte all'inizio della primavera, forniscono una buona verdura, sia cruda che cotta. Le verdi siliquette compresse e triangolari (frutti) ricordano una borsa chiusa, detta "del pastore" poiché un tempo si credeva che la pianticella possedesse virtù utili a proteggere il gregge dal lupo. L'inglese William Coles, nel suo *"Adamo nell'Eden"* (anno 1657), ravvisa somiglianza tra il frutto e le borse di pelle di cui si servivano i pastori per dare il sale alle pecore. Borse non dissimili, allacciate in vita, si ritrovano in certa pittura olandese di quell'epoca. Un gioco da ragazzi paragonare le monete che vi si contenevano ai semi che la Borsa del pastore libera a maturità, con grande dovizia e da brava cosmopolita, in tutto il mondo.

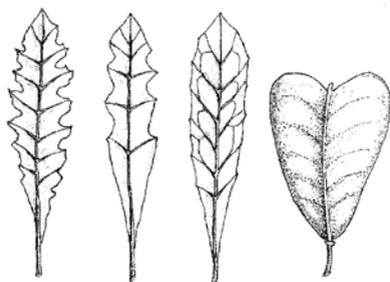
Periodo di raccolta: da marzo a aprile (maggio)

Impieghi in cucina: le foglie più giovani e tenere possono essere consumate crude, meglio se mescolate alle altre insalate primaverili. Dalle foglie più grandi si ottiene un'ottima verdura cotta. Occorre fare attenzione (e questo vale per tutte le piante) a non raccoglierle se colpite da malattie fungine come le ruggini, l'oidio o muffa bianca, ecc., poiché potrebbero contenere sostanze tossiche.

Ricette

Insalata di borsapastore con uova e pomodoro.

Preparare ben lavate e asciugate una bella manciata di foglioline basali di borsa pastore, mescolarle nell'insalatiera con tre uova sode tagliate a tocchetti e un grappolo di pomodori tondi lavati e tagliati a metà. Condire con sale, aceto balsamico, un pizzico di peperoncino e olio extravergine d'oliva.



Farinello comune

Chenopodium album L.

Famiglia Chenopodiaceae (Amaranthaceae)

Etimologia

l'etimo del genere deriva da "chen", genitivo di "chènos" oca, e "podos", piede, per la forma delle foglie di alcune specie.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *farinèl, farinèi*

BS: *farinèl, farenèl*

CR: *farinèl*

Descrizione: è una pianta annuale, con fusto eretto, semplice o più frequentemente ramificato, striato, glabro, alto fino a due metri, con tinta rossastra verso la base che si estende in strisce e chiazze lungo stelo e rami. Il portamento è ampio, piramidato; le foglie sono alterne, piccole, di colore verde glauco o verde azzurro per la caratteristica pellicola che la ricopre e, specialmente in alto e nelle parti in via di sviluppo, ricche di peli vescicolosi aventi, sembra, la funzione di rifornire di acqua la pianta nei periodi di siccità. Ha una spiga fiorale fogliosa. Il frutto è nascosto da segmenti petaloidi. I fiori hanno quattro o cinque brattee verdastre. I semi della pianta, hanno la capacità di mantenere la vitalità nel terreno fino a 40 anni.

Distribuzione e habitat: specie Subcosmopolita, il farinello è una pianta comunissima in tutte le regioni, cresce ovunque, lo si rinviene negli incolti, nelle colture estive, gli ambienti ruderali, i margini di campi e le rive dei fossi, gli orti e i giardini, dalla zona di pianura fino alla zona montana.

Parti utili: foglie giovani e cime prima della fioritura.

Proprietà' medicinali e curiosità': la pianta fresca contiene ferro, vitamina B, proteine e l'alcaloide chenopodina; ha proprietà antianemiche ma è sconsigliata ai sofferenti di reni e di ar-



triti. Le foglie fresche pestate e ridotte in poltiglia hanno azione risolutiva su foruncoli e ascessi, particolarmente se associate alla radice di Bbrdana. Da alcuni studi archeobotanici è stato scoperto che il farinello fu una fra le specie più consumate nella preistoria, ancor prima dei cereali.



Periodo di raccolta: (aprile) maggio-giugno

Impieghi in cucina: il farinello appartiene alla stessa famiglia delle bietole e degli spinaci. Le foglie più tenere sono una discreta verdura. L'uso commestibile di questa specie era diffuso in tutta Europa nell'Età del bronzo. In Inghilterra alcuni villaggi e città hanno preso il nome da questa pianta, e in America costituiva uno dei cibi fondamentali nella dieta degli indiani. In Maremma è utilizzato tradizionalmente quale vegetale base per la preparazione di tortelli.

Ricette:

Farinaccio saltato in padella

Raccogliere le foglie più tenere, stufate con poco burro e acqua salata in una casseruola coperta a fiamma bassa; da usare come contorno di piatti di carne, oppure saltate in padella dopo breve bollitura, con aggiunta di pancetta finemente tritata e qualche mestolo di brodo.

Gnocchetti di pane e farinello

Per quattro persone: spezzettare 150 grammi di pane raffermo, ricoprirlo con latte e farlo ammorbidire per venti minuti. Lessare 125 grammi di giovani foglie di farinello e 125 grammi di bieta, scolarle, strizzarle, tritarle e farle insaporire per cinque minuti in poco aglio e olio. Unirle con il pane e legare il tutto con un uovo, sale, 100 grammi di farina, 25 grammi di ricotta, 25 grammi di grana padano, 25 grammi di burro, 25 grammi di pangrattato. Fare delle piccole polpettine, lessarle quindici minuti e condirle con sugo di pomodoro fresco o burro e salvia. Cospargere con un buon formaggio grana.

Malva

Anche detta malva selvatica
Malva sylvestris L.
Famiglia Malvaceae

Etimologia

dal greco *malakos*, *malaché*: molle, per le proprietà emollienti dovute alla ricchezza di mucillagini della pianta; e *sylvestris*, delle selve, dei boschi.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *màlva*

BS: *màlva*

CR: *màlva*, *maàlva*



Descrizione: pianta erbacea perenne o raramente annuale, più o meno pelosa per la presenza di peli semplici o stellati, alta 30-60 cm (1,2 m), con fusti tenaci, legnosi alla base, solitamente prostrato-diffusi o ascendenti, striati, ispidi. Foglie picciolate con lamina a contorno circolare, reniforme o pentagonale, con margine 5-7 lobato, crenato. Fioritura da maggio ad agosto, fiori in fascetti di 2-6 all'ascella delle foglie o raramente solitari, con corolla a petali lunghi 3-4 volte i sepali, di colore roseo o lilla, a venature longitudinali porporine. Il frutto (B) è composto da una corona di mericarpi (C) glabri o pubescenti, appiattiti e reticolati sul dorso.

Distribuzione e habitat: pianta ad areale Eurosiberiano, ora Subcosmopolita, molto comune in tutte le regioni d'Italia, dal piano fino a 1600 m di quota, negli incolti, luoghi calpestati, orti, bordi delle strade e dei fossi, rudere, accumuli di detriti, terreni di riporto, ecc.

Parti utili: le foglie giovani ed i fiori

Proprietà' medicinali e curiosità': in erboristeria si usano le foglie e i fiori raccolti in giugno e luglio che contengono mucillagini, tannini, glucosio, ossalato di calcio, resine, pectine, proteine, glucosio, sali minerali, flavonoidi, vitamine A, B, e C. I fiori contengono anche un olio essenziale

e il glucoside malvina, ecc. che conferiscono proprietà antinfiammatorie, antiulcera, bechiche, emollienti intestinali e dell'apparato respiratorio, stomatiche, lenitive, blandamente lassative. Si impiegano decotti e infusi come sedativi ed emollienti nei catarrhi cronici intestinali, come collutori nelle infiammazioni della cavità orale e delle vie respiratorie. Esternamente possono essere applicati su foruncoli, varici, ecc. L'infuso all'1% era usato, a cucchiari, come protettivo ed emolliente in caso di gastroenteriti. Allo stesso scopo ha trovato impiego sotto forma di clistere in caso di rettocoliti. Nel corso di gite in campagna o escursioni naturalistiche è frequente essere soggetti a punture di ortiche o di altri insetti; in questo caso basta guardarsi attorno e cercare una pianta di romice o di malva, pestare con un sasso le loro foglie e applicarle sulla parte dolorante per avere un rapido sollievo.

Periodi di raccolta: da maggio a settembre

Impieghi in cucina: le foglie tenere e i petali forniscono una buona verdura selvatica, cruda, unita ad altre specie, oppure cotta nei risotti e nelle minestre. Cicerone nelle sue *"Epistulae"* ricorda un famoso pasticcio di malva di cui era talmente ghiotto da farne indigestione. Essa era chiamata dai Romani *"Omni morbia"*: contro tutti i mali. Nel secolo XVI il celebre Pier Andrea Matthioli esaltò nella sua opera le virtù antinfiammatorie ed emollienti della malva: *"...le fronde di malva peste applicate con olio medicano le cotture del fuoco... la sua decotione mollifica le durezza dei luoghi segreti delle donne e facendosene clisteri giova ai rodimenti delle budella...la sua decotione gargarizzata toglie la ruvidezza delle fauci e del gorgozzule"*.

Ricette

Risotto con la malva

Si dice che questa ricetta insolita sia stata "creata" dall'imperatore Carlo Magno, grande estimatore delle piante alimentari e curative. Le foglie di malva vanno raccolte al mattino, ancora roride di rugiada (in un luogo salubre!), si privano del picciolo e si sbollentano per qualche minuto in acqua salata e leggermente acidulata con aceto o succo di limone. In una casseruola si fa rosolare in burro e olio di oliva un cucchiaio di cipolla o di scalogno tritato, si aggiunge il riso (preferibilmente delle varietà Carnaroli o Vialone nano), si mescola bene con il cucchiaio di legno, fino a quando lo si sente "cricchiare", si versa mezzo bicchiere di vino bianco secco non freddo e si lascia evaporare. A questo punto si aggiungono le foglie di malva, precedentemente lavate e grossamente tritate, e si lasciano appassire, dopo di che si aggiunge di tanto in tanto del buon brodo di carne bollente fino a cottura. Si spegne la fiamma e dopo qualche minuto si aggiunge una noce

di burro e una bella manciata di parmigiano grattugiato grosso o "a palline" e si serve in tavola.

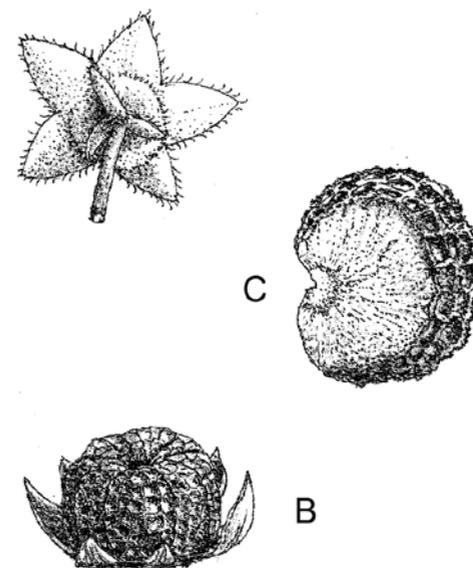
Minestra alla malva

Ingredienti: 50 g. di fiori di malva; 100 g. di foglie di malva; 1 litro d'acqua; prezzemolo tritato; 150 g. di pasta all'uovo o riso; noce moscata, sale e pepe q.b. Fare cuocere foglie e fiori, dopo averli lavati, nell'acqua bollente per 15 minuti. Aggiustare il sapore, e valutare la consistenza della minestra in base ai propri gusti, poiché i principi contenuti nella malva la addenseranno. A parte cuocere la pasta o il riso, ed aggiungerlo alla minestra solamente quando è servita nel piatto.

Omelette alla malva

Si cuociono foglie giovani di malva tritate con olio e burro, si sala e si aggiunge una spolverata di formaggio grana. Si preparano intanto le omelette (frittatine molto sottili), si dispone con cura sopra ognuna un cucchiaio colmo di malva cotta e si arrotolano, si dispongono in una teglia con un filo d'olio si condiscono con sugo di pomodoro e si passano in forno caldo per 5-6 minuti.

Calice fiorale



Cicoria

Nota anche come radicchio selvatico *Cichorium inthybus* L. Famiglia Compositae (Asteraceae)

Etimologia

dal greco *cicheo*, io ritrovo, e da *horos*, colle, oppure da *hortus*, orto, perché questa pianta cresce comunemente sui colli e si coltiva negli orti. Altri fanno risalire il nome al termine arabo *chikoùryeh* che indicava la pianta; *intybus*, antico nome della cicoria secondo Plinio, di origine incerta.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *redècc de caedàgna*, *redècc de carezàda*, *sigòre*, *sigòrie*

BS: *redècc de caedàgna*, *redècc de dögài*, *redècc salvàdech*, *ridici de campàgna*, *sigòria*

CR: *radècc*, *sigòra*, *sigòra selvàdega*, *redècc salvàdech*



Descrizione: pianta erbacea perenne o talora annuale, a fusto eretto o ascendente, rigido, cavo internamente, striato, più o meno zigzagante, ramoso-divaricato, glabro o setoloso, alto 20-140 cm. Radice a fittono, robusta, con sapore marcatamente amaro. Foglie basali per lo più ronciniate (con segmenti ad apice ricurvo verso il basso come nella lama della roncola), più o meno pelosorvide, in rosette, lungo il fusto sono disposte in modo alterno. Capolini multiflori, riuniti a 1-5 in gruppi ascellari sessili, che compaiono da giugno ad ottobre. Fiori con ligule azzurre (molto raramente bianche o rosee), si schiudono al mattino e si volgono verso il sole, richiudendosi col tempo cattivo e nel tardo pomeriggio. I frutti sono acheni bruni di 2-3 mm, di forma ovale-piramidata.

Distribuzione e habitat: specie a distribuzione cosmopolita, comune in tutte le regioni d'Italia, dal piano fino a 1200 m di quota, ai margini dei campi e delle strade, orti, ruderi. Indicatrice di presenza di calce e/o di argilla.

Parti utili: radici, foglie giovani basali prima della fioritura e fiori

Proprietà' medicinali e curiosità': per uso erboristico si raccolgono le radici e le foglie, da cui sono state isolate numerose sostanze: il glucoside amaro cicorina, lattucina, intibina, arginina, colina, inulina, mannite, levulosio, resine, mucillagini, sali minerali (specialmente di calcio e ferro), vitamine B,C,P,K, che conferiscono a questa pianta proprietà stomachiche, depurative, diuretiche, stimolanti del fegato, amaro-toniche e lassative. E' tradizionale, lo sciroppo di cicoria composto con rabarbaro, ottimo lassativo gradito anche ai bambini e privo di effetti collaterali. Nell'antichità questa verdura era tenuta in grande considerazione e non mancava nelle mense dei Romani; si consumava in grandi quantità durante i famosi pasti luculliani perché erano note le sue proprietà. Anche sulla tavola dei poveri di allora la cicoria non mancava come ricorda Orazio: "Me pascent olivae, me cichorea, levesque malvae...".

Periodo di raccolta: le foglie (marzo-aprile), i fiori (giugno-luglio), le radici (ottobre-novembre).

Impieghi in cucina: La cicoria è assai nota anche per la sua radice che, tostata, fornisce quel surrogato del caffè che ebbe massima nell'800: nel 1882 si contavano in Europa ben 130 stabilimenti che producevano il cosiddetto "caffè prussiano", e durante la seconda guerra mondiale, quando, per il blocco continentale napoleonico prima, e per gli eventi bellici poi, furono impediti le importazioni di caffè. La "ciofecca" che il principe De Curtis, in arte Totò, amava ricordare nelle sue straordinarie battute, ovvero il "caffè de sigòria", salutare e privo di caffeina, quindi adatto ai bambini e agli ammalati, ancora oggi compare sugli scaffali dei supermercati come nei grandi vasi di vetro di vecchie spezierie. Le foglie giovani, specialmente quelle di varietà arrossate (ricche di salutari antocianine) sono largamente coltivate come ortaggio da consumare fresco o, più spesso, cotto. Particolarmente pregiate sono la cicoria "barba di cappuccino", di origine Belga, e le nostre "trevisana", "spadona", "variegata di Castelfranco e di Chioggia", "bianca di Milano" e la celebre "cicoria da radice amara di Soncino", coltivata e assai apprezzata anche nella nostra Bassa. Le foglie della cicoria "selvatica", sono inoltre un ottimo nutrimento per gli animali da cortile e, com'è ricordato in un testo di agronomia ottocentesco, "... è appetita dal bestiame e serve da condimento nel fieno." L'altra specie affine, la cicoria endivia (*Cichorium endivia*), è conosciuta solo allo stato coltivato e fornisce la nota verdura endivia o scarola.

Radicchiella vescicosa

Anche nota come **radicchiella dei prati**
***Crepis vesicaria* L.**
Famiglia Compositae (Asteraceae)

Etimologia

il nome del genere, usato da Plinio "*Crepis*" deriva dal termine greco che significa scarpa, sandalo, forse per la forma delle foglie che aderiscono al terreno, mentre il nome specifico "*vesicaria*" per le brattee fogliari nella parte superiore del fusto a forma di vescica.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *erzi, gregnòs*

BS: *slàter, slàtere, grignòs, sgrègn*

CR: =

Descrizione: pianta erbacea annuale o

biennale alta fino a 80 cm. con fusto più o meno lignificato e spesso rossastro-purpureo alla base, irto di peli ispidi, raramente glabro, eretto e ramoso. Foglie basali a rosetta più o meno schiacciata sul terreno, a volte intere o lobate, ma più frequentemente pennatosette, quelle del caule sempre più ridotte, sessili, auricolate- amplessicauli, talora bratteiformi ovali-carenate alle basi dei rami fiorenti. Fiori capolini di circa 2 cm. di diametro con corolle tutte ligulate di colore giallo, non di rado purpuree o venate di un colore rossastro, molto numerose, quasi formanti una ombrella terminale. Prima dell'antesi (da marzo a luglio) la pianta ha un caratteristico ingrossamento come un grosso boccio, formato dalle ramificazioni ancora racchiuse dello stelo. (Caratteristica che permette di riconoscere con facilità). I frutti sono achéni con 10- 12 coste sottili con pappo sporgente per oltre la metà oltre le squame involucrali.

Distribuzione e habitat: pianta ad areale Submediterraneo-subatlantico, comune in tutto il territorio, dal piano fino a 1200 m., manca in gran parte delle Alpi. Cresce negli incolti, nei coltivi,

Ricette

Torta salata di cicoria.

Si puliscono e si lavano 350gr. di Cicoria che poi vanno bollite fino a cottura in poca acqua salata alla quale, se piace si può aggiungere mezzo spicchio di aglio che poi va levato. Si scola, si lascia raffreddare e si trita finemente la Cicoria, a cui vanno aggiunte tre uova intere preventivamente salate, un pizzico di peperoncino, una manciata di olive nere o brune snocciolate e tritate e un pugno di dadini di formaggio (fontina, emmenthal o gruviera). Si imburra e si cosparge di pangrattato una pirofila, si coprono il fondo e le pareti con una sfoglia di pasta brisé, si versa tutto il composto preparato, si ricopre con una sfoglia più piccola premendo tutto attorno con la forchetta e si mette in forno già caldo a 180° per 45 minuti.

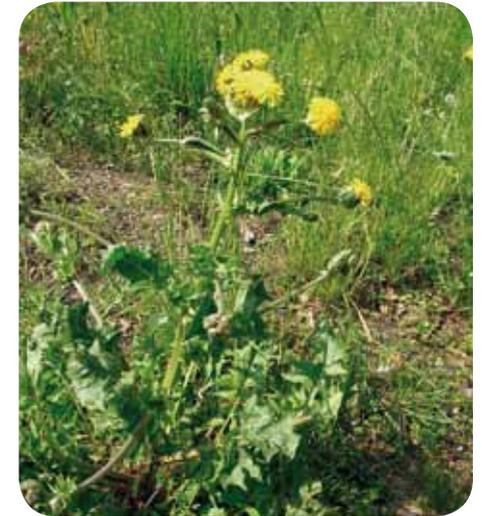


Erbe cotte (cicoria, tarassaco, silene) con il cotechino.

Cuocere il cotechino in acqua fredda e portarlo a ebollizione. Cuocerlo per tre ore circa a fuoco basso. Mondare e lavare le erbe, lessarle in acqua salata. Soffriggere cipolla e aglio tritati con una noce di burro, aggiungere le erbe e lasciarle insaporire con l'aggiunta di sale e pepe a piacere. A cottura ultimata servire il cotechino con le erbe insaporite.

Insalata depurativa.

Preparare sottili fettine di carote, radici di cicoria, di cuore di carciofo e di sedano-rapa, mescolarle in un insalatiera con valerianella e radicchio rosso di Treviso. Condire con sale, succo di limone e un buon olio extravergine d'oliva.



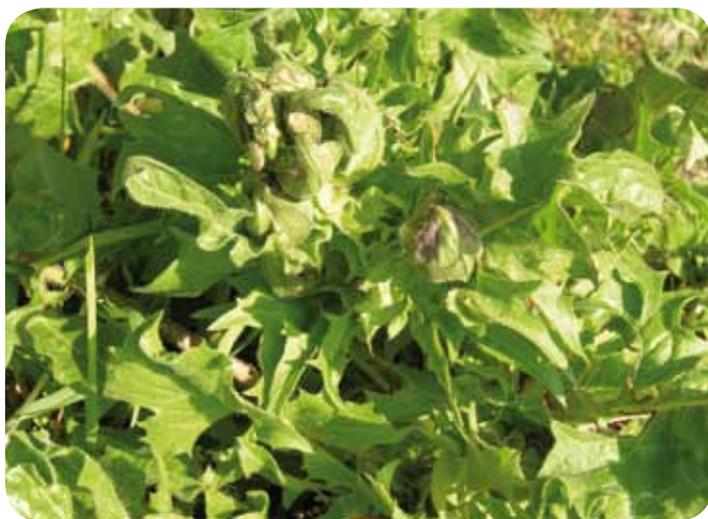
lungo i vigneti, i margini delle carraie di campagna, sulle rive dei canali e dei fiumi, prediligendo terreni stabili e calcarei.

Parti utili: le foglie giovani delle rosette basali

Proprietà' medicinali e curiosita': la radichella vescivosa ha proprietà simili a quelle della cicoria e del tarassaco, comune a molte erbe amare, perciò disintossicante, depurativa del sangue, diuretica ed ipoglicemizzante. Le sostanze fenoliche, contenute nelle piante spontanee, agiscono come antiossidanti nei confronti dei radicali liberi e contribuiscono alla prevenzione di malattie cardiovascolari e patologie tumorali.

Periodo di raccolta: marzo - aprile

Impieghi in cucina: l'uso della radichella in cucina è quello tipico delle cicorie in genere. Si raccoglie la rosetta ancora allo stadio giovanile e si può consumare cruda in insalata se tenera, sola o nelle misticanze oppure lessa, condita con olio limone o saltata in padella con olio ed aglio o cipolla a piacere. Si può utilizzare mista ad altre verdure per fare ripieni di minestre, frittate o tortini di verdure, ricotta e formaggi. Anche i germogli fioriferi se teneri, non legnosi, si possono



cucinare come sopra, anche se di sapore più amarognolo. La rosetta di questa pianta si può confondere con molte altre piante della stessa famiglia: le Composite, spesso confusa con la cicoria (*Cichorium intybus*) e col tarassaco (*Taraxacum officinale*) senza nessuna conseguenza. oppure con alcune della famiglia delle Crucifere. E' sempre bene in ogni caso assicurarsi dell'identità delle piante, grazie all'aiuto di persone esperte in materia. Inoltre, controllare sempre dove si raccolgono, lontano dalle strade o zone di traffico, in campi non trattati da recenti concimazioni o da antiparassitari, (*specie se sotto vigneti od alberi da frutta*) o frequentati da animali al pascolo.

Ricette:

Radichella ripassata

In una padella antiaderente da pasta si mettono due dita d'acqua, le giovani foglie delle rosette basali e un po' di sale, si copre lasciando uno spiraglio per il vapore e si porta a cottura lentamente, finché non c'è più acqua in eccesso. Si lascia intiepidire nello scolapasta la verdura cotta e si fa passare in padella con una noce di burro aggiustando di sale. Si condisce a piacere con solo olio crudo o aggiungendo anche un po' di formaggio grana.

Papavero comune

Conosciuto anche come rosolaccio

Papaver rhoeas L.

Famiglia Papaveraceae

Etimologia

dal latino *papa*, *pappa*, (dei fanciulli), perché nell'antichità si mettevano i petali o il succo nel cibo per favorire il sonno dei bambini. Può essere connesso a *pap*, sbocciare, la stessa che dà origine a *papula*, vescichetta. Il nome specifico è legato al verbo latino *rhein*, cadere, per la caducità dei petali che non resistono più di un giorno.



Nomi dialettali o vernacoli

BG: *papàer*, *sciurine*, *bilàcc*

BS: *ròzole*, *madunine*, *pèpole*, *papavero*, *spinàse molenére*, *màdoi*, *rosòlie*

CR: *ròzula*, *ròsola*, *papàer*, *bòsule*, *bosù*

Descrizione: pianta erbacea annuale, pelosa, che contiene un lattice biancastro, con fusto eretto od ascendente, alto 20-60 cm, più o meno ramoso. Le foglie della rosetta basale sono oblungho-lanceolate per lo più 1-2 irregolarmente pennato-partite o quasi pennatosette, quelle cauline sono alterne, sessili, a segmento terminale grande. Fiori (fioritura concentrata nel periodo aprile-giugno, ma con riprese più tardive fino novembre) solitari, inodori, lungamente pedunculati, con due sepali setolosi, effimeri. Corolla di 4 petali molto grandi, colore rosso-minio (molto raramente violacei o bianchi), spesso con macchia nera alla base,

in corrispondenza dei numerosi stami nero-bluastri. Il frutto è una capsula subglobosa, ovale od ovale-oblungha glabra, sormontata da uno stigma piatto, contenente numerosissimi semi assai piccoli, reniformi, grigiastri, che a maturità escono dalle aperture poste sotto lo stigma. Ogni pianta produce mediamente da 10.000 a 20.000 semi che rimangono vitali nel terreno fino a 40 anni e germinando in superficie, in genere nel corso dell'autunno dopo aver subito uno stimolo luminoso. Nella Bassa è frequente anche una specie affine, il papavero ibrido (*Papaver hybridum*), che si distingue per uno sviluppo più contenuto, petali subrotondi più scuri e, soprattutto, per la capsula irsuta.

Distribuzione e habitat: Specie ad areale Est-mediterraneo, cresce in tutt'Italia ma meno copiosamente di un tempo per le moderne agrotecniche. Dal piano fino a 1500 m di quota nei campi di cereali, incolti, margini delle strade, prode, ruderi, macerie, terreni di riporto, ecc.. Annota il Prof. Pignatti nella sua "Flora d'Italia": <Non è sicuro che i papaveri infestanti le colture siano veramente spontanei da noi: il gruppo ha stretti collegamenti con la flora della regione subdesertica compresa tra l'Iran e il Pamir, cioè la stessa area dalla quale derivano i frumenti coltivati; pare dunque verosimile che queste specie siano state introdotte nel bacino del Mediterraneo assieme ai cereali e vi siano rimaste come specie spontaneizzate, ma sempre legate all'attività antropica (Archeofite)>.

Parti utili: Le giovani foglie della rosetta basale, i petali dei fiori e i semi.

Proprietà' medicinali e curiosità': i petali hanno leggere proprietà narcotiche, sfruttate nella medicina popolare per decotti ad azione sedativa. La pianta contiene in ogni sua parte, ma specialmente nel suo lattice l'alcaloide rhoedina, oltre a mucillagini, nitrato di potassio e sostanze coloranti.

Periodi di raccolta: le foglie in marzo-aprile, i petali da aprile a giugno, i semi da giugno a luglio.

Impieghi in cucina: i semi seccati, così come quelli più noti del *Papaver somniferum*, si possono utilizzare nella confezione di alcuni tipi di pane e nei dolci e se ne trae un olio con ottime qualità dietetiche. Con i petali, ricchi di antociani, si ottiene anche una tintura rossa. Nell'economia domestica delle nostre campagne le rosette basali del rosolaccio (*ròzole*) hanno un posto di rilievo perché danno una verdura cotta molto buona e di facile reperibilità.

Ricette:

Foglie di rosolaccio stufate

Le foglie delle rosette basali primaverili del papavero rosolaccio, stufate con un pizzico di sale e una noce di burro, ben condite con formaggio grana, possono egregiamente sostituire gli spinaci come contorno per bolliti e salumi.



Stuzzichini di papavero e formaggio

Ingredienti: 300 g. di formaggi a pasta molle; 3 cucchiaini di semi di papavero. Fare delle palline o altre forme con i diversi tipi di formaggio, passarle nei semi di papavero e lasciarle riposare in frigorifero. Servire come stuzzichino o per aperitivo.

Papaveri e patate

Ingredienti: 500 g. di papavero (rosette basali); 200 g. di pomodori freschi tagliati a fette; 400 g. di patate; olio extravergine d'oliva q.b.; aglio uno spicchio; sale e pepe q.b. Sbollentare le erbe e tritarle grossolanamente, affettare le patate sottilmente, affettare i pomodori e l'aglio. Stendere uno strato di patate su una pirofila unta d'olio, adagiare le erbe, salare e pepare, cospargere con fettine d'aglio e pomodoro. Irrigare con olio e passare in forno per 25 minuti a temperatura moderata.



La costruzione della "madunina" con un bocciolo e una capsula di papavero. Quando la fantasia diventa gioco.

Focaccia al papavero

Ingredienti: 200 g. di foglie di papavero lessate, strizzate e frullate; 400 g. di farina bianca; 15 g. di lievito di birra; 5 g. di zucchero; 150 g. di acqua; 50 g. di olio extravergine d'oliva; sale q.b. Sciogliere il lievito con acqua e zucchero. Unirvi tutti gli ingredienti e impastare. Lasciar lievitare per un'ora. Stendere su teglia e lasciar lievitare un'altra ora. Cuocere a 200 ° per 20 minuti circa.

Liquore al papavero

Ingredienti: 15 petali di papavero; 200 ml. di alcool; 5 g. di cannella in stecca; 200 g. di zucchero; 250 g. d'acqua. Lasciar riposare i petali con l'alcool e la cannella per 2 settimane in un vaso chiuso ermeticamente. Aggiungere uno sciroppo preparato con acqua e zucchero bolliti, filtrare e lasciar riposare per tre mesi.



Aspraggine volgare

Picris echioides L. **Famiglia Compositae (Asteraceae)**

Etimologia

Picris deriva dal greco *picros*, che significa amaro, per il sapore del lattice che geme dalla pianta; il nome della specie deriva anch'esso dal greco *echis*, che significa vipera, forse per la somiglianza dell'involucro florale simile alla testa di una vipera o forse perché la pianta adulta è così pungente che la sensazione è quella di essere stati morsi dal rettile.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: =

BS: *èrba peròsa*

CR: =



Descrizione: è pianta annuale, polimorfa nel portamento, che può essere da eretto a prostrato, e alla pelosità, da molto densa e pungente fino a quasi pianta glabra. Fusti alti 40-60 cm, striati, arrossati, ramosissimi. Foglie basali spatolate (5-7 x 14-22 cm) con picciolo alato, qua e là con grosse verruche biancastre; foglie lungo il fusto lanceolate (1-3 x 4-7 cm), sessili e amplessicauli, più abbondantemente verrucose. Capolini (fiori delle compositae) con diametro di 1,5 cm, con squame involucriali esterne cordiformi, triangolari-astate (6 x 12 mm), squame interne lineari, appuntite. Fiori gialli, di 16 mm di diametro, con ligule (petali) venate inferiormente di rosso-violetto.

Distribuzione e habitat: specie eurimediterranea con baricentro orientale che cresce in tutte le nostre regioni da 0 a 1300 m s.l.m. lungo le siepi le strade, negli incolti, in ambienti ruderali, golene asciutte, prati steppici, ecc.

Parti utili: le foglie giovani delle rosette basali

Periodo di raccolta: marzo-aprile

Impieghi in cucina: nonostante l'aspetto poco invitante determinato dalla ruvidezza pungente, questa specie, una volta bollita, diviene tenera e dolce. E' ottima per minestre e minestrone, zuppe, ripieni per ravioli, torte e focacce. Lungo la costa romagnola è spesso usata come ripieno nelle piadine. Gli stessi impieghi ha anche la congenera *Picris hieracioides L.* o aspraggine comune, diffusa negli stessi ambienti della precedente.

Ricette:

Frittata d'aspraggine

Si sbollentano leggermente le foglie dell'aspraggine e ripassano nel burro aggiustando di sale, poi si procede come per una normale frittata.



Erba porcellana comune

Nota anche come portulàca o porcàcchia *Portulaca oleracea* L. Famiglia *Portulacaceae*

Etimologia

Forse dal latino *pòrtula*, piccola porta, per le proprietà lassative oppure, più probabilmente, per la capsula contenente i semi e che si apre come una coppa con il coperchio; *oleràcea*, dal latino *olus*, *oleris*, ortaglia, ortaggi, ovvero pianta da orto.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *porselàna*

BS: *porselàna*, *porselàga*, *èrba grassa*, *èrba porselèra*

CR: *bordulàca*, *porcelàana*



Descrizione: pianta erbacea annuale, molto succosa, glabra e lucida, con fusti sdraiati o ascendenti, cilindrici, internamente cavi, spesso arrossati, ramosi, lunghi 10-40 cm. Radice fittonante biancastra che, strappata dal suolo, tende ad arrossare rapidamente. Foglie sessili, obovato-oblunghe opposte o, in alto, alterne. Fiori sessili, riuniti in gruppetti terminali o solitari all'ascella dei rami. Calice formato da due sepali diseguali, caduchi; i fiori sbocciano da giugno ad agosto, hanno 5 (4-6) petali (Fig. A) colorati d'un bel giallo luminoso. Il frutto è una capsula compresso-fusiforme (Fig. B), membranosa a deiscenza circolare, che contiene numerosi minuscoli semi neri (in un grammo ve ne sono 2500!). Disseminazione tramite l'uomo e gli animali, in particolare per mezzo delle formiche. La sottospecie *sativa* (porcellana dorata), che si distingue per il maggior sviluppo, i fusti eretti, il colore più pallido, giallastro, sepali alati, è coltivata in alcuni Paesi (Belgio, Francia, Olanda, Svizzera, ecc.) come verdura.

Distribuzione e habitat: secondo diversi studiosi questa specie non sarebbe originaria delle nostre regioni, bensì del territorio eurasiatico compreso tra la Russia meridionale, l'Asia Minore e l'Himalaya. Da qui si sarebbe gradualmente diffusa in gran parte del Vecchio Mondo

per passare, in epoca moderna, negli altri continenti. È frequente nei campi coltivati e negli incolti, orti, ruderi, aie, cortili, ambienti antropizzati, ecc. Pianta indicatrice di sabbia, comune in tutt' Italia, dal piano fino a 600 m di quota (in Sicilia fino a 1000 e in Val d'Aosta 1700 m).

Parti utili: le foglie giovani i getti apicali ed i fusti più teneri.

Proprietà' medicinali e curiosità': sia che si voglia usare a scopo alimentare, sia per usi erboristici, la parte aerea va colta prima della fioritura. Contiene mucillagini, sali minerali (specialmente ossalato di potassio) e vitamine A e C, oligoelementi e tracce di saponine che le conferiscono proprietà rinfrescanti, antiscorbutiche, antinfiammatorie, leggermente diuretiche e coleretiche. È un'erba particolarmente gradita ai maiali che la ricercano avidamente (da ciò l'origine di alcuni termini volgari). L'affine *Portulaca grandiflora*, di origine Sudamericana (Brasile e Argentina), dalle foglie lineari e dai grandi fiori multicolori è assai nota e spesso coltivata per ornamento sui muri soleggiati, nelle airole asciutte, ecc.

Periodo di raccolta: primavera ed estate

Impieghi in cucina: le foglie, carnosette come quelle di molte "piante grasse", hanno un sapore acidulo e si possono consumare sia crude in insalata, sia cotte, sole o con altre verdure, variamente condite; danno un tocco particolare alle insalate fredde di riso. Non bisogna abusare nel consumo poiché questa pianta è ricca di ossalati che ad alte dosi sono dannosi per i reni.

Ricette:

Gnocchi di portulaca

Ingredienti: 2 tazze di foglie di portulaca tagliate fini, 4 cucchiaini di burro, asiago d.o.p. piccante grattugiato, formaggio grana grattugiato, 2 uova, 6 cucchiaini di farina, noce moscata, sale e pepe q.b.. Cuocere le foglie di portulaca in una padella con del burro. Quando saranno cotte metterle in una ciotola, aggiungere l'asiago piccante, le uova, la farina, il sale, il pepe e la noce moscata. Con l'impasto ottenuto, formare degli gnocchi. Cuocerli in acqua salata bollente per 10 minuti. Scolarli e versarli in uno stampo imburato e infarinato. Cospargerli di parmigiano e burro. Infornare per 10 minuti. Servirli quando saranno ben gratinati.

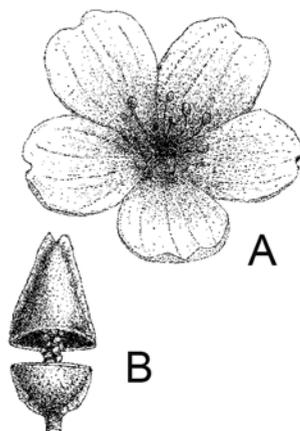
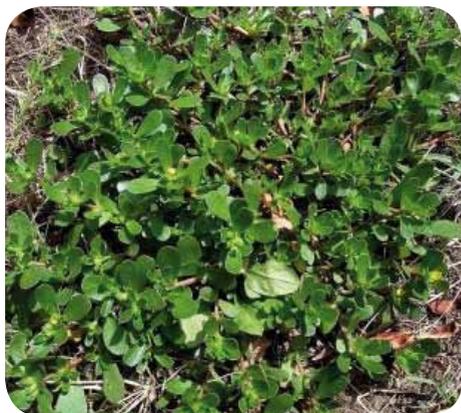
Insalata di portulaca

Un'insalata insolita ma gradevole, salutare e rinfrescante da consumare in estate si può prepa-

rare mescolando in parti uguali fagiolini lessati, patate lesse, foglie di portulaca leggermente sbollentate in acqua salata, e fettine di cavolfiore crudo. Si condisce con sale, limone abbondante, un pizzico di peperoncino e olio extravergine di oliva.

Ramoscelli di portulaca impastellati e fritti

Ingredienti: 300 g. di germogli di portulaca; 200 g. di farina bianca; 5 dl. di olio d'arachidi; 1 dl. di birra; 2 uova; sale e zucchero q.b. Lavare e asciugare i germogli. Preparare la pastella con la farina bianca, tuorli d'uovo, birra, un pizzico di sale e uno di zucchero, montare a neve soda gli albumi e incorporarli. Immergere i germogli e friggere in olio di arachidi bollente.



Salvia dei prati

Anche nota come salvia selvatica
Salvia pratensis L.
Famiglia Labiatae (Lamiaceae)

Etimologia

Dal latino *salvare*, cioè pianta che salva per le sue grandi virtù.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *petònga, salvia salvàdega*

BS: *insàvia salvàdega, insàvia salvàdega, ensàlvia de pràt*

CR: =

Descrizione: è una pianta erbacea perenne, con radice fittonante, profonda, che sa nutrire i bei fusti cercando frescura e nutrimento anche nelle radure aride e povere. L'altezza varia dai 30 agli 80 cm. Il fusto è quadrangolare, cavo internamente, ricoperto da fine peluria riflessa; da una visibile rigogliosa rosetta basale di foglie picciolate, a lamina ovata

e bordo dentato, crenata sul bordo, salgono uno o più fusti semplici o ramificati terminanti con una lunga infiorescenza ricca di verticillastri a 4-6 fiori distanziati fra loro di 1-3 cm. La corolla si apre caratteristicamente (a bocca di lupo) in due "labbra" (bilabiata), quello superiore stretto e incurvato a falce da cui sporge lungamente uno stilo biforcuto in fondo e, più brevi, si notano due antere sopra gli stami che, per un curioso meccanismo a bilancere, si abbassano e ricoprono di polline l'imenottero o il dittero (insetti) che li ha attivati introducendo l'apparato succhiatore nella gola del fiore, (la cosa è facilmente verificabile sostituendoci all'insetto con una matita appuntita) in tal modo questa pianta assicura la fecondazione a buona parte degli ovari prodotti. Sotto queste eleganti spighe troviamo alcune foglie cauline sessili opposte, con base semiabbracciante, dentata ai bordi, rugose, glabre di sopra e irsute sulla pagina inferiore, specialmente lungo le chiare e rilevate nervature. Il colore della corolla



Silene bianca

Silene alba (Miller) Krause Famiglia Caryophyllaceae

Etimologia

L'origine del termine Silene è fatto corrispondere da molti Autori a *Silenus*, il Dio Sileno, educatore e compagno di Bacco, famoso anch'egli per il ventre rigonfio (come il calice dei bubbolini). Altri autori propendono per la presunta proprietà dell'infuso della radice nel vino, che eviterebbe le sgradevoli conseguenze dell'ubriachezza.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *bolpatèl, topi, garofoli, viaröl, cornagi*
BS: *uricine, orèce de légor, orèce de àsen, glotù salvàdech, gösmine selvàdeghe (gel-somino selv.)*

CR: =

Descrizione: pianta erbacea biennale o perenne, talora significata alla base, alta 30-70 cm. Fusto villosa, vischiosa, ramificata, prostrata o ascendente. Foglie opposte, ovali-lanceolate, vellutate, solitamente con un fascetto di foglie minori all'ascella. Calice fiorale tubuloso-cilindrico, villosa, ovato e rigonfio nelle piante femminili, più allungato in quelle maschili. Corolla composta da 5 petali bianchi con lembo bilobo fino a metà delle lunghezze. Capsula (10-15 mm) bruna, piriforme, contenente piccoli semi sferici di colore brunastro. Fiorisce da maggio ad agosto.

Distribuzione e habitat: specie a distribuzione paleotemperata, comune in tutto il nostro Paese, prevalentemente al centro-nord, dal piano a 1300 m s.l.m. nei luoghi antropizzati, prati falciati, ruderi, incolti, margini dei boschi e delle siepi.



varia dal azzurro scuro-violaceo o porpora intenso (pressoché dominante nelle aree della nostra pianura) e via via più chiaro, porporino roseo e perfino bianco di piante che qua e là appaiono in collina e sui monti. Il frutto è dato da 4 acheni bruni o neri, ovoidali o globosi, posti in fondo al calice.

Distribuzione e habitat: specie a distribuzione eurimediterranea, frequente in tutta Italia dal piano al monte fino ai 1.500 metri d'altitudine; presente nei prati, sul margine degli incolti, sugli erbosi dei cigli stradali. Simile ma assai meno diffusa è la congenera *Salvia verbenaca* che ha le medesime utilizzazioni.

Parti Utili: le foglie giovani e i fiori

Periodo di raccolta: primavera ed estate

Impieghi in cucina: la pianta fresca, se stropicciata; emana un odore aromatico, intenso. In qualche zona, le foglie, sono raccolte e utilizzate in piccole dosi, previa tritatura, nei soffritti, nelle minestre di verdura e di riso, nelle frittate oppure, essiccata e polverizzata, per aromatizzare gradevolmente carne e pesce. Le foglie giovani delle rosette, si possono infarinare e friggere.

Ricette:

Foglie di salvia pratense fritte

Una trentina di belle foglie grandi di salvia dei prati, due uova, farina e olio extravergine di oliva q.b. . Preparazione: sbattete le uova con un pò di sale e immergetevi le foglie di salvia. Passatele nella farina e poi frigetele in abbondante olio di oliva. Quando appariranno dorate scolatele e ponetele ad asciugare su della carta assorbente da cucina.

Silene rigonfia

Parti utili: giovani foglie e getti

Proprietà medicinali e curiosità: è lassativa, diuretica e depurativa del fegato. Le radici di questa pianta, così come quelle della più famosa *Saponaria officinalis* furono usate in passato per lavare i panni.

Periodo di raccolta: da marzo a maggio, oppure i ricacci autunnali

Impieghi in cucina: è pianta meno conosciuta rispetto alla congenera *Silene vulgaris* o *Silene inflata*, ma altrettanto gustosa come verdura cotta. Ottima per risotti, frittate, zuppe. E' utilizzata nella preparazione di torte salate e come ripieno dei ravioli.

Ricette:

Casoncelli di magro con la silene

Si prepara una sfoglia sottile con un Kg di farina doppio zero, 7 uova intere, 3 rossi e acqua. Per il ripieno ripassare nel burro le foglie di silene appena lessate, aggiustare di sale e mescolare in parti uguali con ricotta di pecora e aggiungere un pizzico di noce moscata.



Volgarmente nota anche come strìgoli, bubbolini, coiétto, verzitt
Silene vulgaris (Moench) Garcke
Famiglia Caryophyllaceae

Etimologia

L'origine del termine Silene è fatto corrispondere da molti Autori a *Silenus*, il Dio Sileno, educatore e compagno di Bacco, famoso anch'egli per il ventre rigonfio (come il calice dei bubbolini). Altri autori propendono per la presunta proprietà dell'infuso della radice nel vino, che eviterebbe le sgradevoli conseguenze dell'ubriachezza.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *sciupeti, cornagi, sciopeti, sciopi*

BS: *verzuli, virzuli, virsi, erduli, èrzoj, sgresaröi, sgrizoj, s'ciopi, s'ciupiti, erba isighéta*

CR: *isiga, s'ciuparöi, s'ciuparöle*



Descrizione: erba perenne cespitosa, alta 30-70 cm, con fusto cilindrico, glabro, con foglie lineari-lanceolate, acute, glauche, di consistenza carnosetta, prive di picciolo, appaiate e addensate ad abbracciare il fusto, ed ogni coppia è disposta, rispetto alla sottostante, simmetricamente ad angolo retto (fig. B). L'inflorescenza si sviluppa da marzo ad agosto nella parte superiore del fusto ed è piuttosto allargata, con 3-9 fiori. Il calice, come già detto, alla fioritura è membranoso, rigonfio come un palloncino e percorso da un fitto reticolo di nervature; i cinque petali che costituiscono la corolla hanno un lembo completamente diviso in due lacinie subspatolate o oblanceolate, di colore bianco o raramente roseo (fig. A). Il frutto è una capsula deiscente. *Silene vulgaris* è una pianta variabilissima che recentemente i botanici hanno smembrato in numerose sottospecie le quali hanno una spiccata specializzazione ecologica e, di conseguenza, un aspetto anche assai differente.

Distribuzione e habitat: specie ad areale Paleotemperato divenuta Subcosmopolita, comunissima in tutte le nostre regioni, al piano fino intorno a 1500 (raramente fino a 2400 m); vi sono numerose sottospecie con habitat diversi. Di norma è pianta diffusa negli incolti, prati falciati e concimati, ma la si rinviene abbondante anche nei campi e nei seminati, ai margini di questi e lungo le capezzagne, greti, margini delle strade, boscaglie ripariali, ecc.

Parti utili: le giovani foglie ed i germogli apicali

Note e curiosità: i vernacoli *verzuli*, *virzuli*, *erduli*, *èrzöi*, *sgresaröi*, *sgrizoi*, fanno riferimento al caratteristico sfrigolio o stridio (simile a quello delle verza) che danno le sue glabre e glaucescenti foglioline se si stropicciano fra le dita, oppure (*s'ciopi*, *s'ciupiti*, *èrba isighéta*) ai singoli e persistenti calici fiorali rigonfi come tante vescichette, divertimento dei bambini i quali, tenendoli fra la punta delle dita di una mano, ne traevano un piccolo scoppio ("cek"), schiacciandoli con un colpo secco sul palmo dell'altra.

Periodo di raccolta: da fine marzo a maggio

Impieghi: da noi, così come in numerose altre province d'Italia, all'inizio della primavera i getti degli strigoli, non difficili da riconoscere anche allo stadio giovanile, sono tradizionalmente raccolti per l'impiego alimentare. Sono veramente ottimi nelle minestre ("*minèstra sporca*, *ris coi verzuli*"), tritati finemente e aggiunti al ripieno di ricotta dei ravioli, impiegati con gli spinaci per squisiti gnocchi verdi, nelle frittate, o semplicemente bolliti e conditi come insolito e appetitoso contorno per piatti a base di uova, carni bollite o salumi. Si utilizzano i ciuffetti di tenere foglie che già da febbraio e fino a giugno inoltrato, secondo luoghi e altitudine, si sviluppano dalla radice nodosa.

Ricette:

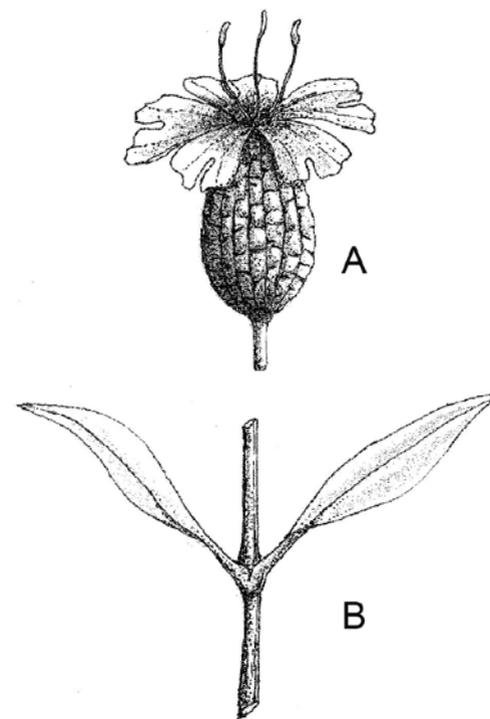
Risotto con la silene

Ingredienti: 300 g. di silene rigonfia; 500 g. di riso; 40 g. di burro; 1 cipolla; un litro di brodo; 50 g. di formaggio stagionato; pepe e sale q.b.- (dose per sei persone): tritate finemente i virzuli e fateli rosolare con la metà del burro e la cipolla tritata fine. Mescolate con il cucchiaio di legno, unite il riso, lasciatelo rosolare pochi attimi e poi aggiungete poco alla volta il brodo bollente. Procedete come per un normale risotto. Controllate il sale, pepate leggermente e mescolate fino alla quasi completa cottura del riso. A questo punto aggiungete il resto del

burro, mescolate, unite il formaggio grattugiato e coprite il tegame con un coperchio per pochi attimi.

Frittata di silene

Ingredienti: 200 g. di silene rigonfia; 5 uova; 2 cucchiaini di formaggio stagionato grattugiato; due cucchiaini di latte; olio extravergine q.b.; fecola; sale e pepe q.b. (dose per quattro persone): battete in una terrina le uova, aggiungete il sale il pepe, il formaggio grattugiato, le foglie tritate finemente, il latte e una puntina di fecola. Fatte imbiondire l'olio in un tegame dal fondo antiaderente e procedere come per una normale frittata. Servire calda, spolverizzata con il resto delle foglie tritate.



Anche noti come cicèrbite, sònchi, allattalepri **Sonchus oleraceus L., Sonchus asper (L.) Hill** Famiglia Compositae (Asteraceae)

Etimologia

Il termine *sonkhos*: molle e spugnoso, ed *olèraceus*, deriva dal latino "òlus" . "òleris" ortaglia.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *laciàrèi* (per l'abbondante lattice biancastro che geme dalla pianta)

BS: *garzècc de rie, soncù, grispi, latüga salvàdega* (*Sonchus asper*)

CR: *grespignöl, graspiagnöl*



Descrizione: *Sonchus oleraceus* è una pianta erbacea annuale (che persiste però, superando periodi di freddo, per buona parte della stagione invernale), fornita di fusto eretto, erbaceo, grosso ma molto fragile, ramificato alla base, cavo, fortemente angoloso, glabro o solo ispido ghiandoloso in alto, raggiunge gli 80-100 cm. d'altezza. I fiori sono giallo-oro, sono raccolti in capolini nella parte alta, in false ombrelle e su rami apicali disposti all'ascella delle foglie. Le foglie, alterne, hanno un colore verde opaco, un po' glauco azzurrognolo, lamina molle, di forma sinuato-dentata o pennata, a denti acuti, abbraccianti alla base il fusto e dilatanti in orecchiette aguzze. La fioritura si protrae per un lungo periodo, da marzo all'ottobre inoltrato; dall'estate all'autunno si osservano sulla pianta i capolini maturi che liberano innumerevoli acheni (fino a 4.500-5.000 per pianta) compresso-appianati, lunghi 3 mm. Percorsi longitudinalmente da 3-5 minute coste e zigrinati trasversalmente.

Distribuzione e habitat: specie ad areale eurasiatico divenuta subcosmopolita, presente in tutt'Italia da 0 a 1700 m di quota, largamente presente nei campi, nei giardini, incolti, nei terreni sarchiati. Il crespigno o cicerbita è inserita nell'elenco delle infestanti, ma crea meno problemi alle colture rispetto, per lo meno, ad altre ben più temibili "malerbe". Il genere

Sonchus comprende una cinquantina di specie, inizialmente distribuite nella regione mediterranea e in Africa, e successivamente diffusosi con alcune entità anche in America ed Australia.

Proprieta' medicinali e curiosita': i grespigni sono piante utilizzate sia per scopi alimentari sia per usi fitoterapici. Per il contenuto in mannite, inosite, caucciù, etere acetico di lattucèròlo, resine, mucillagini, ecc., le foglie essiccate possiedono proprietà colagoghe, e catartiche; il suo decotto è depurativo, rinfrescante intestinale e pare faciliti l'espulsione di micro calcoli. Le sommità fiorite fresche, ridotte in poltiglia, hanno azione antiflogistica e risolvente su foruncoli, ascessi e paterucci. L'acqua di cottura delle foglie ha proprietà depurative e rinfrescanti. Come le piante della stessa famiglia, i *Sonchus* contengono nella radice inulina, zucchero di riserva adatto ai diabetici. Secondo lo storico e naturalista Plinio il Vecchio, un piatto del corroborante *Sonchus oleraceus* nutrì il leggendario eroe greco Teseo prima che affrontasse il Minotauro, la creatura, in parte uomo e in parte toro, che viveva nel labirinto di Creta. Nel passato, si riteneva che le foglie di questa erbacea fossero in grado di rianimare e restituire le forze a uomini e animali. Si ritiene che il lattice presente nel fusto incrementi, nei mammiferi, la produzione di latte. Ricordava in proposito un vecchio testo di foraggicoltura " *Il Sonco è un'erba infesta ed è, insieme un buon foraggio. Piace immensamente alle vacche: aumenta la produzione del latte, ne son ghiotte le pecore, i maiali, i conigli, i polli e perfino le oche! Onde i tedeschi chiamano la cicerbita "cardo delle oche" (Gànsedistel).*

Periodo di raccolta: (marzo) aprile-maggio

Impieghi in cucina: le rosette basali dei grespigni sono commestibili e si consumano previa sbollentatura. Tale verdura risulta molto gradevole per il sapore dolce a dispetto dell'abbondante lattice prodotto dalla pianta, che indurrebbe a ritenerla specie acre e amara come lo sono molti altri vegetali. Anche le radici, come quelle della Cicoria, sono state utilizzate, previa tostatura, come surrogato del caffè. È ingrediente insostituibile di tutte le zuppe arcaiche tradizionali dell'Italia centrale e settentrionale (*pistic, preboggiòn, gattafin, minestrella*) e molto adatto anche per il ripieno di torte salate. I fusti giovani possono essere lessati e serviti come gli asparagi. Il congenere *Sonchus asper* (L.) Hill, dall'aspetto più spinescente, ha i medesimi impieghi.

Ricette:

Vellutata di grespigni

Ingredienti: 300 gr di grespigni, 400 gr di patate, un tuorlo di uovo, un quarto di litro di panna

liquida, grana grattugiato, erba cipollina, brodo vegetale o di pollo, burro, sale e pepe. Fate cuocere lentamente i grespigni in una padella dove si è fatto sciogliere un poco di burro; versate un litro di brodo leggero con sale e pepe; aggiungete le patate tagliate a cubetti e fate cuocere per circa venti minuti. Utilizzate il passaverdura oppure il frullatore per amalgamare il preparato. Al passato così ottenuto versate - mescolando con energia - la panna, il tuorlo d'uovo e il grana. Prima di servire aggiungete una spolverata di formaggio grana.

Grespigni in padella

Ingredienti: 400 gr di getti e foglie tenere di grespigno, un bicchiere di vino bianco amabile, foglie di aglio selvatico o porro selvatico, olio extra vergine d'oliva e sale. La cicerbita va scottata in poca acqua salata, scolata e ben strizzata. Mettete in una padella il vino e l'aglio o il porro tagliato minutamente. Dopo aver lasciato bollire per cinque minuti il vino aggiungete il grespigno e continuate a far cuocere fino alla completa evaporazione del liquido. Servite dopo aver condito con olio crudo.



Sonchus oleraceus (Grespigno comune)



Sonchus asper (Grespigno spinoso)

Cardo mariano

O cardo di Santa Maria *Silybum marianum* (L.) Gaertner Fam. Compositae (o Asteraceae)

Etimologia

L'origine del nome generico è incerta, forse va ricercata nel termine egiziano *solib* che indicava una non meglio identificata specie di cardo, oppure dall'ebraico *sillon*: *spina*, e *hibra*: nutrimento; *marianum*: di S. Maria.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: =

BS: *sgarsù de Santa Maria*

CR: *sgàrs, garsù*



Descrizione: pianta erbacea biennale, alta da 50 cm 1,5 (talvolta 2) m, con fusto eretto, semplice o con pochi rami, nudo e ragnateloso in alto. Foglie inferiori grandi, svernanti, lucide e coriacee, variegata di bianco, con spine forti. Capolini solitari, portati da lunghi peduncoli, spessi 4-8 cm; squame involucrali esterne e mediane con appendici spinoso-dentate, terminanti gradatamente in una spina ripiegata (riflessa) di 2-5 cm di lunghezza. Corolle purpuree, acheni (semi) di 6-7 mm, variegati di bruno e di bianco, con pappo candido.

Distribuzione e habitat: area eurimediterranea, raramente in ambienti naturali. Questa specie cresce fra i ruderi, lungo le siepi e le vie, sulle scarpate delle strade e negli incolti, vegetazione sinantropica (0-1100 m).

Parti utili: foglie e getti primaverili, capolini poco prima della fioritura (i semi in fitoterapia).

Proprietà' medicinali e curiosità': i frutti maturi contengono un principio amaro, sostanze tanniche, composti fenolici e flavonoidi (silimarina, silidianina, silicristina, taxifolina), quercetina, tiramina, istamina, tannini, alcaloidi, saponine, resine, un olio grasso, amido, mucillagine, vitamine C e K, ecc., ed hanno proprietà cardiostimolanti, vasocostrittrici periferiche, ipertensi-

Tarassaco

ve, epatoprotettrici (antiepatotossiche), toniche. Esercitano un'azione protettrice e rigeneratrice delle cellule epatiche, ed è utilizzata nelle epatiti e nelle cirrosi; è noto anche l'uso dei frutti febbrifughi e antiemorragici nelle metrorragie ed ematurie. In omeopatia si utilizza la tintura dei semi nell'ittero, pleurite, tosse, bronchiti e varici. Racconta una leggenda che durante la fuga dai soldati di Erode, Maria nascose il piccolo Gesù sotto le grandi foglie coriacee e spinose di un cardo e quando, cessato il pericolo, ritornò ad abbracciare il figlio, volle ringraziare la provvida pianta che da allora conserva il fogliame macchiato di bianco, forse per il latte caduto dalla bocca del piccolo.

Periodo di raccolta: foglie e getti in marzo-aprile, i capolini (infiorescenza) in maggio-giugno. Attenzione alle spine! E' bene munirsi di guanti robusti e forbici da giardino.

In cucina: oltre ai capolini, le foglie giovani e tenere, tolte le spine, possono essere bollite e mangiate, con olio, limone e prezzemolo tritato. I fusti decorticati e bolliti possono essere utilizzati come verdura da accompagnare alle uova lesse.

Ricette:

Cardo mariano ai funghi.

Lessare dei fusti decorticati e metterli in acqua e limone, insieme ad un cucchiaino di farina. Si ripassano poi con pochissimo aglio, olio extravergine d'oliva e mentuccia e si aggiungono funghi secchi o anche freschi di diverse specie.

Tortino di cardo mariano

Ingredienti: 1 kg. di cardì lessati e spezzati; ½ kg. di patate lessate e schiacciate; 200 gr. di ricotta; due uova; 60 gr. di formaggio grana 30 gr. di burro; pane grattato quanto basta; foglie di menta piperita. Sbattere le uova con un po' di latte, un pizzico di sale, il parmigiano e le foglie di menta. Mettere in un insalatiera i cardì, le patate, la ricotta, unire le uova ed amalgamare il tutto. Si prende poi una teglia, si imburra, ci si mette il composto, si spolvera con il pane grattato e si mette al forno per 15-20 minuti a 200°.



Conosciuto anche come dente di leone, soffione, insalata matta *Taraxacum officinale* Weber Famiglia Compositae (Asteraceae)

Etimologia

L'origine probabile del nome si rifà al termine greco *taraxakos*: io guarisco, per le virtù medicinali. Per altri dall'arabo *tarahsaqun*, che indica appunto, dente di leone. Per altri l'etimo deriverebbe dal termine greco *tarasso*, scompiglio, sconvolgimento, perché i pappi maturi sono dispersi dal più leggero soffio.

Nomi dialettali e vernacoli

BG: *sicòria, potò*

BS: *grignòs, broèt, sigòria màta, pisa 'n del lètt, dent de liù*

CR: *sigòra màta, fiùr del lùff*



Descrizione:

nel binomio *Taraxacum officinale* sono comprese un complesso di specie polimorfe. I caratteri generali sono: piante perenni rosulate, alte 15-40 cm, con foglie lobate o ronciniate, tutte in rosetta basale. Fusti lisci, tubulosi, che alla rottura gemono un lattice biancastro. Fioritura da febbraio a maggio (a volte tutto l'anno), è concentrata nella primavera e si verifica con caratteristiche ondate. I fiori, tutti ligulati, sono raccolti in capolini gialli di 2,5-4 cm di diametro. I frutti (A), muniti di vistosi pappi, sono disposti in caratteristiche "sfere" volgarmente dette "soffioni".

Distribuzione e habitat: specie a distribuzione circumboreale, comunissima in tutte le nostre regioni, dal piano fino a 1700 m di quota: prati concimati, incolti, ambienti ruderali, schiarite di boschi caducifogli, generalmente sinantropica.

Parti utili: le radici (soprattutto in erboristeria) le foglie giovani, prima della formazione dei fiori e dei fusti, ed i boccioli fiorali ancora chiusi.

Proprietà' medicinali e curiosità': per gli usi erboristici si estirpano dal terreno le radici in autunno e in primavera; i costituenti principali sono il principio complesso taraxacina, taraxina, taraxerolo, sostanze tanniche e amare, resinose e mucillaginose, enzimi, stearine, caucciù, acidi organici, fitosteroli, sali minerali (specialmente potassio), inulina, colina, sterina, lattupicrina, cere, resine, tannini, inosite, zuccheri, mucillagini, provitamina A, B, C, D, K, PP, riboflavina, la xantofilla taraxantina (nei fiori), luteina e violaxantina (nelle foglie), asparagina, riboflavina, saponosidi triterpenoidici, enzimi, sali minerali (potassio in particolare). Le principali proprietà accertate sono quelle coleretiche e colagoghe (stimolanti la secrezione della bile ed il suo deflusso nell'intestino) e quindi favorevoli la digestione dei grassi (con relativa normalizzazione del tasso di colesterolo nel sangue), epatoprotettive, amaro-toniche, stimolanti l'appetito, diuretiche e depurative, antireumatiche, leggermente lassative, antiacneiche. La radice, essiccata o fresca, è impiegata in tutti i disturbi epatobiliari, nelle dispepsie, disappetenzze, gastriti. Per uso esterno il lattice pare si sia dimostrato utile a far regredire porri e verruche, mentre l'infuso dei fiori in cosmesi è usato come lozione per schiarire efélidi e lentiggini. Recentemente è stato dimostrato che nel polline dei capolini di tarassaco vi sono sostanze capaci di bloccare lo sviluppo di alcuni batteri. La capacità riproduttiva e di adattamento di questa composita è straordinaria, non solo per il grado di perfezione aerodinamica raggiunta dagli acheni che sono trasportati dai venti stagionali e paracadutati a distanze notevolissime, ma anche per i profondi rizomi in grado di ricostituire nuovi getti anche se ridotti in piccoli pezzi. Il tarassaco è incluso nell'elenco delle piante officinali spontanee (Regio Decr. del 26.5.1932 n.772) e quindi la sua raccolta va autorizzata secondo tale disposizione e che per uso familiare è consentita la detenzione fino a 5 Kg di radici secche.

Periodo di raccolta: da fine febbraio ai primi giorni di aprile (le foglie), aprile (boccioli fiorali)

Impieghi in cucina: le foglie giovani raccolte all'inizio della primavera forniscono un'ottima verdura da consumare fresca oppure cotta; sono anche medicinali (colagoghi). La radice, lessata e condita con olio extravergine di oliva, è ottima e salutare. L'infuso dei fiori in cosmesi è usato come lozione per schiarire efelidi e lentiggini. I primi boccioli si possono conservare sotto sale o aceto come i capperi e la cui radice tostata eguaglia quella della cicoria come surrogato del caffè.

Ricette:

Risotto con il tarassaco

Lessare in poca acqua una manciata di giovani foglie di tarassaco, tritatele e farle soffriggere in padella per dieci minuti con olio, burro e uno scalogno tritato finemente. Aggiungere il riso

(Carnaroli o Vialone nano) per quattro persone e far tostare, aggiungere mezzo bicchiere di vino bianco secco e lasciar evaporare mescolando continuamente. Iniziare ad aggiungere un brodo preparato con due dadi e due belle radici di tarassaco lavate e sbucciate. A cottura togliere dal fuoco e condire con una noce di burro e una bella manciata di parmigiano grattugiato grosso e si serve in tavola.

Tarassaco in teglia

Ingredienti: 500 g. di foglie tenere di tarassaco; 100 g. di lardo; 2 cipolle; brodo vegetale; rosmarino, salvia, sale e pepe q.b. Preparare un trito di lardo, cipolla, salvia e rosmarino. Mettere il tutto in una casseruola e soffriggere,

aggiungervi le foglie precedentemente lessate e strizzate. Lasciare cuocere per 20 minuti in caso di necessità bagnare con del brodo vegetale infine aggiustare di sale e pepe.

Torta salata con il tarassaco

Ingredienti: 1 rotolo di pasta sfoglia già stesa, 800 gr. di tarassaco, 50 gr. di formaggio grana grattugiato, besciamella, 80 gr. di prosciutto cotto tagliato a dadini. Pulite con cura il tarassaco e fatelo lessare in acqua leggermente salata. Fatelo raffreddare, strizzatelo con cura e tagliatelo grossolanamente. Stendete in una tortiera con cerniera la pasta, ricoprite il fondo con il tarassaco che poi coprirete con la besciamella. Aggiungete il prosciutto cotto e spolverate il tutto con il formaggio grana grattugiato. Mettete la tortiera nel forno caldo a 180° e lasciate cuocere per almeno 45 minuti. Quando pulite il tarassaco, non buttate i boccioli che ancora sono piccoli, chiusi e ancora contenuti nella rosetta basale, perché vi serviranno per preparare i boccioli di tarassaco sott'olio.

Tarassaco in insalata

Ingredienti: 400 g. di foglie di tarassaco; 80 g. di lardo; aceto di vino bianco; sale e pepe q.b. Rosolare in padella il lardo e aggiungerlo con gli altri ingredienti all'insalata cruda. Nella tradizione, l'insalata si serve con della polenta abbrustolita.



Ortica

Urtica dioica L. Famiglia Urticaceae

Etimologia

da *ūrere*, bruciare, e *tactus*, il tatto, ovvero pianta bruciante al tocco; dioica dal greco *di*, due, e *oikos*, casa (due case) per il fatto che questa specie ha fiori maschili e fiori femminili separati, su piante diverse.

Nomi dialettali o vernacoli

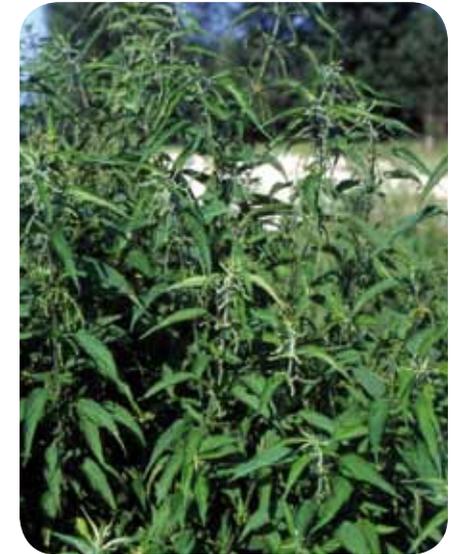
BG: *ortiga, urtiga*

BS: *urtiga, ortiga*

CR: *urtiga*

Descrizione: pianta erbacea perenne, generalmente dioica, fornita di rizoma stolonifero, strisciante, giallo, con fusti erbacei eretti, striati, alti 30-120 cm, tetragoni, ispidi; foglie grandi (fig. B), opposte e disposte a croce, ovato-oblunghe, acuminate, un po' cordate alla base, dentate, con lembo lungo 1-2 volte il picciolo, stipolate, fornite di peli urticanti (Fig. A). Fiori piccoli, giallo-verdastri, riuniti in glomeruli raggruppati in spighe ramosse, all'ascella delle foglie superiori; fioritura da maggio a novembre. I frutti sono piccoli acheni ovali con un ciuffo di peli all'apice. Una specie affine, l'ortica minore (foglia: fig. C) o ortica ardente (*Urtica urens*), assai meno frequente, è pure diffusa nella nostra Bassa presso gli abitati fra i vecchi muri e i calcinacci, attorno alle stalle, lungo i fossati. Ha foglie più piccole con picciolo più breve della lamina, è annuale, monoica e si riconosce anche al tatto per avere una maggior forza urticante (ne sanno qualcosa le persone che si dedicano alla raccolta delle chioccioline e dei funghi chiodini e che rovistano a mani nude le prode, le sponde dei fossi, i bordi delle strade campestri!).

Distribuzione e habitat: comunissima in tutte le nostre regioni, dal piano fino a 1800 (rare a 2300 m), nei prati vecchi, terreni abbandonati, cumuli di rifiuti, boscaglie, rive (nitrofila), luoghi frequentati dall'uomo e dagli animali. Indicatrice di azoto e di umidità.



Tarassaco sott'olio

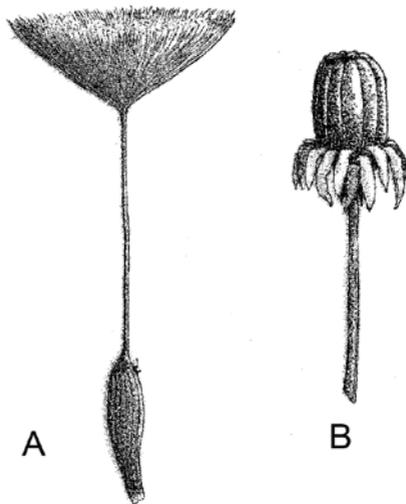
Ingredienti: 400 g. di boccioli (fig. B) privi di gambo di tarassaco; 1 bicchiere d'acqua; 1 bicchiere d'aceto; olio extravergine d'oliva; odor di aglio e sale q.b. Lessare i boccioli di tarassaco in acqua salata. Farli asciugare bene, metterli nei vasi e coprirli con aceto e acqua precedentemente bolliti. Aggiungere uno spicchio d'aglio e coprirli con olio.

Zuppa di tarassaco

Per 4 persone: mondare e pulire bene 300 grammi di foglie centrali più tenere dei cespi di tarassaco, tagliarle grossolanamente e lessarle in un litro e mezzo di acqua salata per circa 20 minuti. Mettere in ogni piatto fondo una fetta di pane pugliese abbrustolito sopra un uovo precedentemente sbattuto con un pizzico di sale e di pepe. Versarvi la minestra di tarassaco, condire con un cucchiaio d'olio extravergine e formaggio grana macinato grosso e servire.

Frittelle ai fiori di tarassaco

Ingredienti: 4 tazze di fiori di tarassaco; 150 g. di farina bianca; 50 g. di zucchero; 2 uova; 1 cucchiaio di vino bianco secco; 1 cucchiaio di brandy; olio di arachidi q.b.. Fare una pastella con farina, zucchero, vino, tuorli e brandy. Montare gli albumi con un pizzico di sale e incorporarli delicatamente alla pastella. Immergervi i fiori e friggere in olio di arachidi a 180°.



Impieghi: per gli impieghi erboristici si usano l'intera parte aerea o talvolta i rizomi estirpati in autunno (per farne decotti con l'aceto da usare esternamente per combattere l'alopecia e la forfora). Sono stati isolati numerosi principi attivi quali: carotene, vitamine A, B2, K, sali di fosforo, zolfo, magnesio e potassio, carbonato acido di ammonio, acido formico, gallico, acetico, ascorbico, glicolico, pantotenico, acetilcolina, leucina, alanina, asparagina, istamina, glucocholina, clorofilla, lectina (nei rizomi), tannino, che conferiscono proprietà, diuretiche, depurative, antireumatiche, antiemorragiche, ipoglicemicizzanti. L'ortica è anche un'ottima verdura: le foglie, del tutto innocue dopo una breve sbollentatura e poi strizzate, servono per preparare risotti, minestre, frittate, tortelli, torte salate, ripieni, ecc. In campagna si triturlava e si aggiungeva al pastone delle galline per migliorare la produzione e il colore delle uova, nel foraggio per aumentare la produzione di grasso nel latte e colorare di un bel giallo il burro. Prima di portare i cavalli sul mercato si nutrivano con il fieno di ortica per rendere lucido e forte il pelo. Dalla macerazione dei suoi fusti si può ricavare una resistente fibra tessile e l'industria usa la pianta intera per estrarne clorofilla. E' usata anche in tintoria per la seta e per la lana.

Note e curiosità: se osserviamo da vicino una pianta di ortica vediamo che essa è ricoperta da peli rigidi e trasparenti. Questi, osservati al microscopio, appaiono con la forma di ampolle a collo allungato. La parte basale, più grossa, calcarizzata e dura, funziona da serbatoio di acido formico e qualche tossina albuminoide. La parte superiore, invece, è silicizzata e fragile, pronta a rompersi al minimo urto con una linea di frattura obliqua, che ne facilita la penetrazione sotto la cute e iniettando il liquido spinto dalle cellule basali determinando, come ben descrive un vecchio testo, <"un dolore bruciante, a cui tien dietro una gonfiezza bianca nella parte offesa, che cangiansi più tardi in rossa">. Ma vi sono specie assai più temibili in questo genere di piante: l'Urtica urentissima dell'isola di Giava e l'Urtica ferox della Nuova Zelanda provocano reazioni violentissime e convulsioni per i dolori tremendi che sensibilizzano la parte interessata per mesi.

Ricette:

Minestra di ortiche

Mettere su fuoco basso in un tegame coperto tre o quattro manciate di punte e foglie tenere di ortica ben lavate e ancora bagnate. Dopo un quarto d'ora scolatele, lasciatele raffreddare e passatele nel frullatore in modo da ottenere una specie di purea. Sciogliete 30 g. di burro in una padella e amalgamatelo con 30 g. di farina bianca aggiungendo sale e pepe. Togliere dal fuoco, aggiungere un terzo di litro di latte intero mescolando bene il tutto e rimettete a fuoco lento girando continuamente per 5 minuti. Aggiungere la purea di ortiche, sempre mescolando,

per un paio di minuti. Si serve ben calda con crostino o cubetti di pane tostato.

Tagliatelle alle ortiche

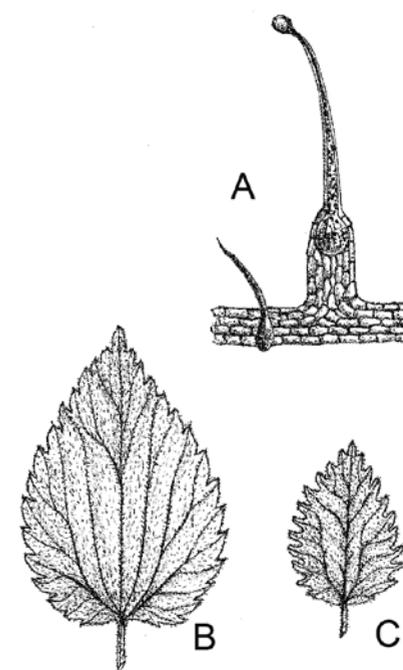
Sbollentare in acqua salata mezzo chilo di punte giovani o foglie tenere di ortiche sminuzzate; scolarle conservando l'acqua di cottura, metterle in una pentola antiaderente con un quarto di panna e far cuocere a fiamma bassa per una decina di minuti. Nell'acqua di cottura conservata far cuocere al dente 4 etti di tagliatelle. Scolarle e condirle con mezzo etto di burro a pezzettini mescolando bene. Versarvi la salsa di ortiche, un pizzico di pepe e portare in tavola con parmigiano per condire.

Frittata alle ortiche

Ingredienti: 200 g. di ortiche giovani, 5 uova, 50 g. di salciccia o di soppressa, origano, olio extravergine d'oliva, sale q.b.. Sbollentate le ortiche in acqua salata, quindi strizzatele, sminuzzatele e unitele alle uova sbattute assieme ad un pizzico di sale, alla salciccia o soppressa sbriciolata e a un po' di origano. Cuocete la frittata in una padella unta d'olio.

Salsa di ortiche per bolliti

Ingredienti: 200 g di ortiche tenere, ½ spicchio d'aglio, 60 ml di vino bianco secco, 2 cucchiaini di farina, 2 cucchiaini d'olio extravergine di olive, noce moscata, sale e pepe q.b. Pulite con cura le ortiche e frullatele con l'aglio e un goccio d'olio. In una padella mettete l'olio e aggiungete il frullato di ortica lasciando poi appassire. Aggiungete quindi la farina e mescolate con cura per amalgamare, poi sfumate con il vino e aromatizzate con la noce moscata. Questa salsa vi servirà per ricoprire le fette di polpa di manzo bollito tagliato sottile e servito caldo.



Ranuncolo favagello

Ranunculus ficaria L. (Ficaria verna) Famiglia Ranunculaceae

Etimologia

diminutivo del latino *rana*, per l'habitat simile a quello di tali anfib; il termine specifico deriverebbe da *ficus*, fico, dal fatto che i tubercoli della sua radice somigliano talvolta a piccoli fichi immaturi.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *èrba di scròfole*

BS : *spinatine, stèle*

CR: *stelte giâlde*



Descrizione: pianta erbacea perenne, glabra e lucida, con radici fascicolate, carnose, formanti piccoli tuberetti biancastri, fusiformi o clavati; fusto prostrato o prostrato-ascendente, spesso flaccido e tubuloso, alto 5-50 cm, più o meno ramoso e foglioso. Foglie carnosette, verde scuro, lisce, lucide, ovato- o subrotondo-cuoriformi, a margini interi o leggermente crenati, quelle radicali fornite di lunghi piccioli, quelle caulinari talora provviste di bulbilli ascellari. Le lamine fogliari spesso hanno una macchia porporino-scura verso la loro base. Fiori solitari (diam. 2-3 cm), che spesso compaiono già a fine febbraio e seguitano a fiorire fino ad aprile-maggio, lungamente pedunculati, sepali 3 (4-5), petali 8-10 (7-12), giallo-dorati, lucidi, oblun-go-lanceolati. I frutti sono acheni ovato-rigonfi, raccolti a formare un'infruttescenza sferica.

Distribuzione e habitat: specie ad areale Eurasiatico, molto comune in tutte le nostre regioni, dal piano fino a 1300 m di quota nei luoghi umidi e ombrosi, siepi, boscaglie ripariali, margini cespugliosi dei campi, rive dei fossi, ecc.

Parti utili: tuber radicali, foglie giovani e bocciolo fogliari

Proprieta' medicinali e curiosita': in fitoterapia si raccolgono le foglie prima della fioritura ed i tuberetti a fine fioritura; essi contengono saponine, un olio essenziale, antemolo, tannino, acido ficarico, ficarina e vitamina C; nelle foglie tracce di anemonina. Le foglie fresche applicate in poltiglia, per le loro proprietà antinfiammatorie ed analgesiche, curano ragadi ed emorroidi; si impiegano anche per la preparazione di pomate. Secondo i seguaci dell'antica "dottrina dei segni" o delle "signature", la rassomiglianza dei tuberetti alle emorroidi, ha fatto sì che quest'erba godesse di grande fama anche in passato. Capita con una certa frequenza di osservare sulle foglie di favagello delle bollosità o delle pustole giallo-arancione; ciò è dovuto all'attacco di un fungo parassita del genere *Tranzschelia*, affine al genere *Puccinia* che è causa delle temibili ruggini dei cereali, delle piante orticole, fruttifere e ornamentali, ed è legato a vari stadi di sviluppo su "ospiti intermedi". Ovviamente le piante colpite non devono essere impiegate in alcun modo.

Periodo di raccolta: in febbraio-inizio marzo i tuberetti, da fine febbraio a marzo le foglie, da marzo ad aprile i boccioli fiorali.

Impieghi in cucina: le foglie, raccolte prima della fioritura ed i suoi boccioli costituiscono un ottimo elemento per dare varietà alle insalate di primavera, o come verdura cotta da consumarsi alla stregua degli spinaci, nonostante appartenga ad una famiglia che con i suoi generi e le sue specie spicca per venefiche doti. Molto buone e di notevole valore nutritivo risultano anche le fibre radicali tuberizzate e carnose, lessate e condite con olio e sale; sembra anzi che anticamente, in tempi di carestia, siano state utilizzate con successo anche per fare una specie di pane.

Ricette:

Nota: alcune persone possono essere sensibili a questa ranunculacea fresca, che può determinare irritazioni della pelle, è quindi consigliabile durante la sua manipolazione indossare dei guanti in lattice.

Salsa modenese con i favagelli per il cotechino e lo zampone

Si battono bene tre cucchiaini di zucchero con tre tuorli d'uovo, aggiungendo piano piano sei cucchiaini di aceto rosso scaldando a bagnomaria. Quando il composto è ben gonfio e spumoso si aggiungono due cucchiaini di boccioli di favagello (reperibili già in febbraio) tritati molto finemente.

Boccioli di favagello sott'aceto

Quando in marzo il favagello ha i boccioli rigonfi e pronti per la fioritura, si colgono, si lavano rapidamente sotto l'acqua corrente, si asciugano e si lasciano per 12-15 ore ricoperti di sale fine. Poi si setaccia via il sale in eccesso e si mettono in vasetti che vanno riempiti con buon aceto bianco. Si possono consumare, come i capperi, dopo un mese.



Aglio orsino

Allium ursinum L.

Famiglia Liliaceae (Alliaceae, per altri Autori Amaryllidaceae)

Etimologia

Il nome dell'aglio è molto antico e sembra derivi dalla parola celtica "all", caldo, bruciante, per allusione al sapore della pianta; è ancora incerto invece lo specifico ursinum, dal latino *ursus*, orso, perché si riteneva erba gradita a questi animali, o per la somiglianza delle foglie alle loro orecchie. Forse anche per la qualità del bulbo, inferiore a quello dell'aglio coltivato (*Allium sativum*) e quindi adatto...solamente agli orsi.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: =

BS: ài de l'órs

CR: ài, ài de ria

Descrizione: pianta erbacea perenne, glabra, alta mediamente 25 - 45 cm., che ha alla base, ben interrato, un bulbo oblunco, sottile, coperto da tuniche intere, biancastre; questi particolari organi (bulbi, tubercoli, rizòmi, ecc.) hanno la funzione di protezione e di accumulo di riserve alimentari che consentono alla pianta (in questo caso tipica appartenente alla famiglia delle Liliaceae), di superare la stagione avversa e spuntare molto presto in primavera con un ciclo riproduttivo assai rapido, comune a molte specie diffuse nei sottoboschi. L'aglio degli orsi appunto, dalle due larghe foglie ovato-lanceolate e dal fragile scapo acquoso, a 2 (3) angoli ottusi che porta il alto una infiorescenza ombrelliforme con 10-20 fiori (Fig. A) sostenuti da sottili peduncoli di 1-3 cm., formati da 6 tépali bianchi lanceolati, acuti, di 2-4 x 9-13 mm., e da altrettanti stami più brevi. Il periodo di massima fioritura si protrae per circa un mese, da fine aprile agli inizi di giugno, con anticipi e ritardi dovuti alle stazioni di crescita ed alla



loro altitudine. Prima di aprirsi i fiori sono raccolti in un bocciolo affusolato, protetti da foglia particolare, membranosa, translucida, chiamata spata, che in seguito si può osservare sotto l'infiorescenza perché è persistente. Il frutto consta in una capsula profondamente trigona formata da tre elementi ovoidi contenenti semi globosi o un po' reniformi.

Distribuzione ed ecologia: l'areale di questa specie si espande nell'Eurasia temperata segnalato in tutte le regioni d'Italia, esclusa la Sardegna, dalla pianura fino a 800 m (nel meridione 1500 m) di quota. Nel Parco è frequente nelle zone con elevata naturalità della pianura come nei boschi ripariali dei fiumi e dei corsi d'acqua maggiori, i navigli, le seriole, le rogge ed i fontanili, boschi umidi di latifoglie, sottoboschi con terreno ricco, sponde dei fossi e dei fontanili. Indica la presenza di humus dolce (müll).

Proprietà' medicinali e curiosità': la pianta, come del resto quasi tutte le congeneri, sprigiona intensi effluvi di "cucina mediterranea" per il contenuto di un olio essenziale e di un'essenza volatile con solfuro e disolfiti di vinile, allil e alchil-polisolfuri, oltre ad un'aldeide instabile, vitamina C, fruttosani, sali minerali, ecc., sostanze utilizzate dalla fitoterapia per le proprietà antielmintiche, antibatteriche, depurative, diuretiche, stimolanti della mucosa gastrica, disinfettanti intestinali, ipotensive e, per uso esterno, rubefacenti. Sembra che il suo consumo inibisca la formazione delle pericolose nitrosamine (composti potenzialmente cancerogeni che si formano dopo l'ingestione di nitrati e nitriti aggiunti come conservanti in verdure recentemente concimate, in carni ed insaccati) nell'intestino.

Nota: vi sono numerose altre specie del genere *Allium* presenti nel Parco (*Allium sphaerocephalon*, *A. vineale*, *A. oleraceum*, *A. cirrhosum*, *A. carinatum*, ecc.), i cui bulbi, foglie e bulbilli possono sostituire egregiamente l'aglio coltivato.

Periodo di raccolta: da aprile a maggio

Impieghi in cucina: oltre all'utilizzo come pianta medicinale, possiamo usufruire delle foglie fresche e dei bulbi di quest'aglio selvatico per preparare saporite minestre, zuppe di verdura e frittate, o come aromatizzanti per le patate lesse, per le uova strapazzate o come insolito contorno per formaggi sul tipo del cacio piccante.

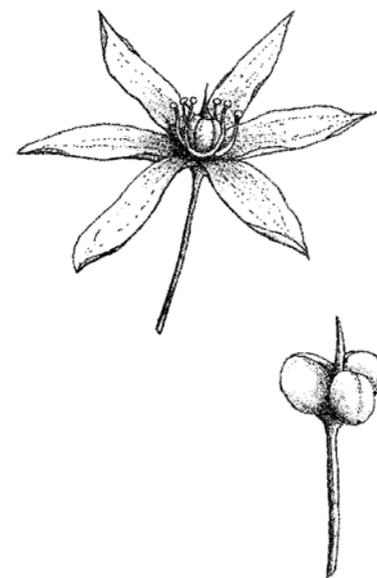
Ricette:

Bruschette all'aglio orsino

Ingredienti: fette di pane casalingo, bulbi o gambi di aglio ursino, farciture a piacere. Le tradizionali bruschette tostate possono essere preparate anche sfregando le fette di pane con bulbilli di aglio ursino o con la parte inferiore dei gambi dei fiori o delle foglie. Il vantaggio dell'aroma senza i vari problemi dell'aglio. Le bruschette possono essere cosparse di olio extravergine d'oliva, origano e accompagnate con le farciture che più aggradano, dalla semplice polpa di pomodoro a quelle più complicate.

Uova fritte con l'Aglio orsino

Mescolare bene due cucchiai di olio extravergine di oliva, due cucchiai di succo di limone (o, se preferito, uno di aceto balsamico), un pizzico di sale e uno di pepe bianco, un cucchiaino di foglie tenere di Aglio orsino tritate sottili a striscioline e cuocere a fuoco basso per 2-3 minuti in una padella antiaderente. Aggiungere un cucchiaino di brodo caldo e far scivolare dal piatto fondo 6 uova già preparate aperte e salate. Coprire e cuocere a fuoco basso finché il bianco è ben sodo.



Alliaria

**Anche nota come erba alliaria o rimandria.
Alliaria petiolata (Bieb.) Cavara et Grande
Famiglia Liliaceae**

Etimologia

Il nome del genere deriva dal latino “*aliarius*”, venditore di aglio, per il fatto che ogni parte del vegetale in questione emana, stropicciata, un più o meno marcato odore agliaceo che la fa distinguere da piante con aspetto simile ma liberanti aromi completamente diversi, come alcune labiate e scrophulariaceae diffuse nei medesimi ambienti. Il termine *petiolata*, dal latino *petiolus* è riferito alle foglie basali fornite di lunghi piccioli.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *ressùr de pràt*

BS: *èrba ài, urtiga, morta, ortiga mòrta*

CR: =

Descrizione: pianta bienne, glabra, o pelosa solo alla base, odorosa di aglio se stropicciata, con fusto erbaceo (h. 30-80 cm), eretto, semplice o un po' ramoso in alto. Le foglie hanno lamina lucida, di un bel verde intenso, con forma triangolare-cuoriforme (in basso talora tondo-ovale), sui margini sinuato-dentata, con apice appuntito. Di norma ha ciclo biennale, giunge rapidamente alla fioritura, che protrae, lungo il racemo che mano a mano si allunga, fino a piena estate. I fiori (Fig. A) compaiono da aprile a giugno, sono piccoli e bianchi, a 4 petali, numerosi, ricchi di nettare e visitati dalle api; mentre la fioritura prosegue verso l'alto, si notano alla base dell'asse fiorifero le silique (frutti allungati con serie di semi all'interno) in via di sviluppo, eretto-patenti, che raggiungeranno a maturità i 5-6 cm di lunghezza (Fig. B).



Distribuzione e habitat: specie a distribuzione Paleotemperata, cresce in tutte le regioni italiane, esclusa la Sardegna, più frequente al nord, dal piano fino a 1700 m di quota su suoli ricchi di nitrati e sostanze organiche presso case, ruderi, radure boschive, rive dei fossi, siepi, generalmente in ambiente umido e ombroso. Fra le erbe più precoci ad apparire nelle nostre campagne, sulle colline e il basso monte, l'alliaria è indubbiamente tra le più diffuse. Non è difficile da osservare nel sottobosco del parco e lungo i margini dei sentieri.

Impieghi: per gli usi erboristici si raccoglie la pianta intera nel periodo della fioritura; contiene glucosidi solforati (sinagrina e altri), un olio essenziale a base di isosulfocianato di allile, carotenoidi, l'enzima mirosina, vitamina C, pectine, ecc., che le conferiscono proprietà topicovulnerarie e cicatrizzanti per uso esterno, infatti si usa sotto forma di empiastro per curare geloni e piaghe; il succo fresco e l'infuso agiscono beneficamente sulle gengive infiammate. La pianta fresca ha comprovata attività stimolante sulla secrezione gastroenterica, è spasmolitica, diuretica, sudorifera, vulneraria, antisettica, antiputrida, antiscorbutica e vermifuga.

Note e curiosità: i semi, utili in cucina come buon succedaneo della senape bianca, hanno forma oblunga, sono striati longitudinalmente e di colore bruno nerastro. Per l'aroma e per i semi piccanti, questa erbacea è nota all'estero con diversi termini volgari che tradotti dal tedesco significano: rafano-aglio o cavolo-aglio, o ancora, per gli inglesi cipolla-ortica e mostarda d'aglio. Da secoli è verdura o condimento apprezzato, che può sostituire egregiamente l'aglio sulla mensa delle persone che non lo digeriscono facilmente; un tempo era consumata tradizionalmente con l'agnello arrosto e col pesce, unita alle verdure di contorno o trasformata in salsa con olio, pepe e sale. I Greci ed i Romani la utilizzavano al posto dell'aglio e come pianta medicinale. Nel XVII secolo, una salsa a base di alliaria era consumata con piatti di pesce. Ancora oggi in Francia è questa salutare verdura servita con le carni insaccate e nei sandwich di formaggio; in alcune località si somministra la pianta tritata assieme al becchime delle galline ovaiole, per produrre uova all'aroma d'aglio! Le sue graziose e tenere cime fiorite, guarniscono ed insaporiscono le insalate primaverili.

Ricette:

Pasta con l'alliaria

Si riscalda in una padella olio extravergine d'oliva, peperoncino, pinoli, noci e due foglie di alliaria macinate fino a quando quest'ultima non appassisce. Si lessa la pasta al dente e si ripassa 2 minuti in padella, spolverando il tutto con una manciata di formaggio grana.

Mentuccia comune

Conosciuta anche come nepètella, calamèto, polèggio selvatico.
Calamintha nèpeta L.
Famiglia Labiatae (Lamiaceae)

Etimologia

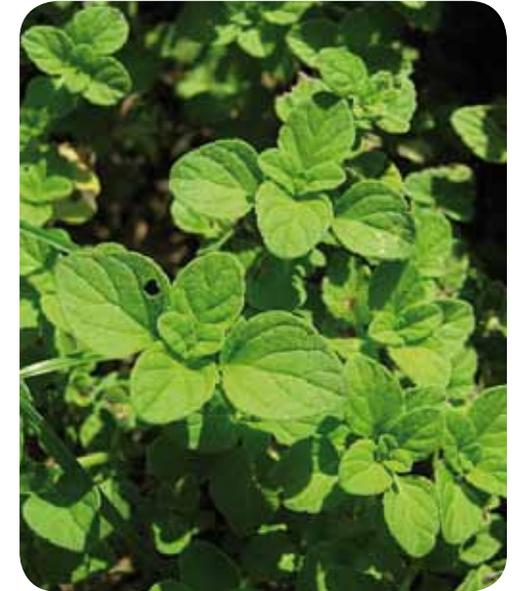
Il nome di questo genere di piante deriva dai termini greci "minthe": menta e da "Kalè": bella per l'odore emanato e per la sua eleganza. L'etimo specifico deriverebbe secondo Linneo dal territorio di Nepeta una città dell'antica Toscana menzionata da Plinio, altri invece propendono per l'origine: da "nepa" scorpione, poiché si credeva che la nepetella fosse un buon rimedio per le punture velenose di quell'animale.

Nomi dialettali o vernacoli:

BG: =

BS: polesöl, erba polèla, mentàna

CR: sùmeghina (?)



Descrizione: è una pianta erbacea, molto aromatica, verde-grigiastra, perenne con un rizoma strisciante che produce numerosi stoloni; i fusti lunghi fino a 70 cm., sono da prima sdraiati, poi eretti nella parte superiore, hanno sezione quadrangolare, sono pelosi in special modo agli angoli, sono semplici o ramificati solo nell'infiorescenza. Le foglie, opposte a due a due, hanno forma ovale con la base ristretta o talvolta cuoriforme; l'apice varia da ottuso a lievemente subacuto, la superficie superiore è sparsamente pelosa; il margine è intero alla base ed è dentato nel resto con cinque - dieci denti per parte. In alto da maggio a ottobre, si sviluppa un'infiorescenza fogliosa e ricca (cime 5-20 fiore); i fiori hanno un calice gozzuto, ispido, persistente anche dopo la fioritura, con un tubo di 3-4 mm. E corolla che varia dal biancastro al rosa pallido, al rosa-violaceo, con labbro inferiore trilobo, chiazzato di punti o macchioline violacee. Il frutto è formato da 4 achèni tondeggianti, posti in fondo al calice.

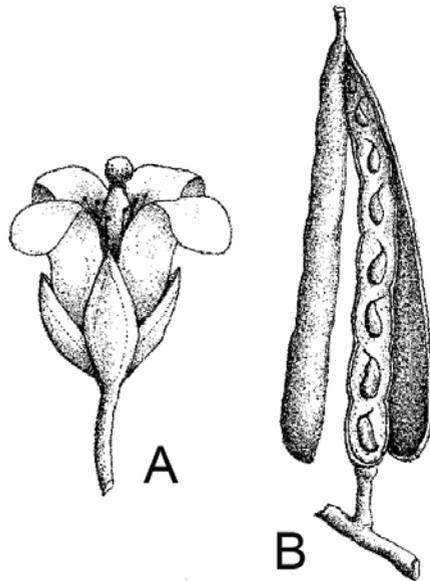
Gnocchi con alliarìa, ortica e silene.

Lessate in acqua 200 gr. d'Ortica, 100 gr. di Silene alba e 100 gr. di alliarìa, poi, scolatele e tritate finemente. Prendete 200 gr. di pane raffermo, rompetelo in piccoli pezzi e bagnatelo con un po' di latte. Una volta ammollato, aggiungete al pane, due uova, qualche cucchiaio di farina di grano duro un po' di pangrattato ed un pizzico di sale, poi, amalgamate il tutto ed unitevi le erbe. Portate ad ebollizione una pentola di acqua salata ed, aiutandovi con un cucchiaio bagnato, ricavare dall'impasto degli gnocchi di media grandezza e tuffateli nell'acqua bollente. Scolateli non appena risaliranno a galla e conditeli con burro fuso insaporito con foglie di salvia, e formaggio grana. In alternativa, potete condirli con gorgonzola fuso, o fontina a striscioline sottili.

Crema all'alliarìa

Ingredienti: una manciata abbondante di tenere foglie di alliarìa, olio extravergine d'oliva, sale q.b.

Lavare molto bene le foglie, strizzarle e passarle al frullatore aggiungendo l'olio e un pizzico di sale. E' possibile sperimentare a piacere l'aggiunta di altri ingredienti. La crema base può comunque condire pastasciutte o può essere usata per stuzzichini e per accompagnare aperitivi. Fare riposare un po' prima di usarla.



Distribuzione e habitat: pianta con areale Mediterraneo-montano cresce in tutte le regioni del nostro Paese ed è comune e gregaria nei prati aridi, nei pascoli (che tende ad invadere essendo rifiutata dal bestiame), nelle macchie, nelle vigne, nei frutteti, negli incolti, sulle rupi e nei terreni sassosi, lungo le siepi e le vie, e persino nelle crepe dei vecchi muri.

Parti utili: foglie e giovani cime fiorite

Proprieta' medicinali e curiosita': le foglie essiccate si utilizzano nell'industria dei profumi, in quella farmaceutica e liquoristica per la fabbricazione di liquori d'erbe quali l'Arquebuse. L'olio essenziale ha attività antifungina ed antibatterica, contiene pulegione, mentone, linalolo, e inoltre nelle sommità fiorite di quest'erba sono presenti resine, mucillagini, tannino ed un principio amaro che conferiscono proprietà stimolanti, toniche, corroboranti, antispasmodiche, aromatizzanti, carminative e digestive, utili in particolare nei casi di disturbi e coliche determinate da flatulenza, negli spasmi digestivi di origine nervosa, nei singhiozzi ricorrenti. Ridotta in poltiglia assieme all'assenzio è stata usata come vermifugo in Abruzzo.

Periodo di raccolta: dalla primavera all'estate



Impieghi in cucina: nell'antichità le foglie e le cime fiorite della mentuccia erano molto usate come condimento dai Romani, ed ancora oggi molti piatti della cucina laziale e toscana a base d'agnello, pesce, lumache, funghi e carciofi hanno come ingrediente classico le foglie della mentuccia.

Ricette:

Carciofi alla mentuccia

Ingredienti per 4 persone: 8 carciofi, ½ spicchio d'aglio, 1 manciata di mentuccia, olio, vino bianco, sale e pepe. Mondate i carciofi dalle foglie più dure e tagliate le punte, lasciando un pezzo di gambo. Tritate la menta con l'aglio e con questa andate a riempire il cuore dei carciofi. Metteteli capovolti in una padella con olio e 1 bicchiere d'acqua, copriteli e lasciateli cuocere a fuoco lento. A metà cottura aggiungete ½ bicchiere di vino bianco, aggiustate di sale e pepe e continuate la cottura fino a che i carciofi saranno morbidi.

Infuso di mentuccia comune

L'infuso preparato con le foglie fresche di mentuccia ha un sapore gradevolissimo e può sostituire egregiamente il the.

Ruchetta selvatica

Anche nota come rucoletta, rughetta, falsa rucola, rucola pugliese, erba diavola.

Diplotaxis tenuifolia (L.) DC.

Famiglia Cruciferae (Brassicaceae)

Etimologia

da *diplus*, doppio e *taxis*, ordine o serie, per la disposizione dei semi nelle silique; *tenuifolia*, per la sottigliezza e la finezza della lamina fogliare.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: ranzù, ronzù

BS: rùcola selvàdega

CR: rughèta selvàdega, rùcola

Descrizione: erbacea perenne alta 30-60 cm, a forte odore e sapore rafanoide, più intenso di quello della vera rucola, con fusti eretti o ascendenti, glabri o quasi, fogliosi per lo più in basso, dove, con l'età, tendono ad assumere consistenza legnosa. Radice fusiforme, ingrossata, biancastra. Foglie

(Fig. A) lucide, di un bel colore verde scuro-glaucò, pennato-partite con segmento terminale triforcato che ricorda un tridente (da qui il nome volgare di "erba-diavola"). Fiori, profumati, portati da peduncoli di 1-2 cm con sepali giallo-verdastri e 4 petali spatolati, di un bel colore giallo luminoso, i frutti (Fig. B) sono silique allungate, lineari-compresse, contenenti numerosi semi. Fioritura concentrata da maggio ad ottobre, ma in condizioni favorevoli presente tutto l'anno.

Ecologia: rudere, incolti aridi e sabbiosi, greti, massicciate, vigneti, bordi ghiaiosi delle strade.



Distribuzione: specie a distribuzione Submediterraneo-Subatlantica, diffusa in tutt'Italia, dal piano alla zona collinare, fino intorno ai 1000 m di quota. Cresce negli incolti, in ambienti ruderali, golene, massicciate, radure e ghiaieti, luoghi aridi e pietrosi.

Impieghi: le foglie basali più tenere si impiegano per aromatizzare le insalate, specialmente di pomodoro, come aggiunta a salse al posto della senape, nei minestrini di verdura, nei ragù. Anche i semi maturi possono essere usati quale sucedaneo di quelli della senape. La ruchetta selvatica ha il vantaggio sulla rucola comune (*Eruca sativa*) a ciclo annuale, di essere perenne e quindi a disposizione tutto l'anno se si ha l'accortezza di coltivarla in posizioni calde o assolate.

Note e curiosità: ha proprietà aromatizzanti, diuretiche, eupeptiche, revulsive, espettoranti, antiscorbutiche (le foglie) e preventive delle infezioni e delle malattie influenzali. Sono stati isolati numerosi principi attivi: solfuro di allile, diploxene, butilene, pectina, sali organici, vitamina C.

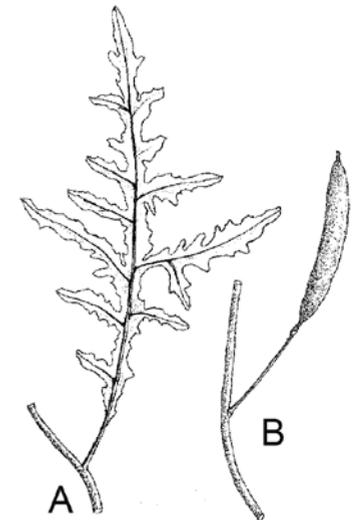
Ricette:

Salsa di ruchetta

Ingredienti: 500 g. di ruchetta; 40 g. di burro; ½ lt. di latte; sale e pepe q.b. Lessare la ruchetta in acqua salata per 5 minuti. Lasciarla sgocciolare e frullarla. In una padella sciogliere il burro, versare il latte e il frullato ottenuto. Aggiustare di sapore e fare addensare. Se necessario aggiungere un cucchiaino di farina. Servire la salsa con della carne o condire semplicemente la pasta aggiungendoci del formaggio grana grattugiato.

Pasta e ruchetta

Ingredienti: 100 g. di rucola selvatica; 300 g. di pasta; 40 g. di burro; 1 spicchio d'aglio; formaggio grana grattugiato; sale e pepe q.b. Cuocere la pasta in acqua salata e due minuti prima di scolarla unire la ruchetta. In una padella rosolare l'aglio nel burro. Scolare la pasta e saltarla nella padella, aggiustando di sapore. Servire con abbondante e buon formaggio grana.



Menta a foglie rotonde

Genericamente nota come mentastro
Mentha suaveolens Ehrh.
Famiglia Labiatae (Lamiaceae)

Etimologia

Dal greco *Minte* o *Minta*, nome mitologico della figlia di Cocito, trasformata in questa pianta dal profumo capace di calmare i bollenti spiriti, da Proserpina, gelosa dell'amore che le portava Plutone. Per altri deriverebbe da "mens", "mentis": mente perché l'olio essenziale che se ne trae stimola il sistema nervoso.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *mènta*, *mènta selvàdega*

BS: *mènta de fòss*

CR: *mènta*, *mènta selvàdega*, *mentù*,
mentòn, *èrba mènta*



Descrizione: pianta perenne, alta 30-90 cm, con fusto eretto o ascendente, spesso stolonifero a pelosità variabile. Foglie rugose, opposte, di forma ovata o sub-rotonda, con odore intenso e un po' acre. Fiori riuniti in verticillastri riuniti in spighe apicali, corolla biancastra o rosea. La fioritura si protrae da maggio a ottobre.

Distribuzione e habitat: pianta ad areale Eurimediterraneo, presente in tutto il territorio ma meno frequente al nord dal piano a 600 (1500) m. negli incolti, lungo i bordi delle strade e dei fossi, negli erbosi umidi.

Parti utili: le foglie

Proprietà' medicinali: le diverse specie del genere *Mentha* hanno proprietà stimolanti e rinfrescanti.

Periodo Di Raccolta: primavera - estate

Impieghi in cucina: le foglioline tenere di menta si prestano ottimamente per aromatizzare gli aperitivi, i succhi di frutta. le macedonie, i gelati, ecc. Entra anche nella preparazione dei ripieni per carni e verdure.

Ricette:

Spaghetti menta e ricotta

Ingredienti per 4 persone: 350 g di spaghetti, 20 foglie di menta fresca + tre rametti, un pizzico di scalogno tritato, 4 cucchiaini di pane grattugiato, 20 g di burro e ricotta dura grattugiata. Fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata e qualche minuto prima di scolarla aggiungete i tre rametti di menta. Nel frattempo in una padella fate rosolare il burro con l'aglio pestato, aggiungete le foglie di menta ed il pangrattato sino a fare dorare gli ingredienti. Scolate la pasta, eliminate i rametti di menta e versatela nella padella rigirandola nel sugo che ancora sta friggendo. Servite con abbondante ricotta grattugiata.

Liquore alla menta

Ingredienti: 100 g di foglie di menta, 10 g di frutti di anice, 1 stecca di vaniglia, 350 g di alcool puro a 90°, 650 g di acqua, 200 g di zucchero. In un vaso a bocca larga mettete l'alcool, diluito con 150 g di acqua bollita e raffreddata ed aggiungete le foglie di menta e i frutti di anice. Lasciate macerare per una settimana agitando ogni giorno. Fate bollire 500 g di acqua con lo zucchero, aggiungete la stecca di vaniglia aperta a metà e lasciate raffreddare. Versate nel vaso della menta e lasciate ancora il tutto per altre due settimane. Filtrate ed imbottigliate spremendo bene la menta, l'anice e la cannella. Lasciate riposare al buio per almeno 6 mesi prima di gustarlo.



Pepe d'acqua

Polygonum hydropiper L. **Famiglia Polygonaceae**

Etimologia

Dal greco *polys*, molto, e *gonia*, angolo, articolazione, per la caratteristica dei fusti articolati (con molti nodi) di molte specie del genere.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *brüzabóca*
BS: *brüzabóca*, *buzäörla*,
èrba péèr, *péèr d'acqua*
CR: *brüzabóca*



Descrizione: è una pianta erbacea annuale, glabra, verde chiara, alta mediamente da 20 a 90 cm., provvista di radice fittonante. Fibrosa e di fusti prostrato-ascendenti, cavi, generalmente arrossati, lungo i quali sono disposte in modo alterno numerose foglie con lamina intera, lanceolato-acuminata, finemente dentellata sul bordo, percorse da una nervatura centrale anch'essa rossiccia; queste foglie al ben che minimo assaggio rilevano un sapore acre, bruciante. Alla sommità dei fusti compaiono in estate (da luglio a ottobre) le lunghe spighe fiorifere con asse flaccido, arcuato, su cui sono disposti di media da 20 a 50 piccoli fiori (3-4 mm.) a perianzio bianco o screziato di rosa, punteggiati da ghiandole brunastre. I frutti (3,5 X 2,5 mm.), botanicamente acheni, hanno forma vagamente cuoriforme-allungata, di colore bruno, con superficie finemente rugosa, quasi piani su una faccia, crenato-convessi sull'altra, hanno il medesimo sapore delle foglie e sono stati adoperati per insaporire i cibi come succedanei del pepe.

Distribuzione e habitat: pianta Circumboreale che cresce in tutta l'Italia, tranne che in Sardegna, dal piano alla zona montana (1300 m) nei luoghi umidi e fangosi (è un'erba

indicatrice di suoli da umidi a bagnati, pesanti, poco aerati, acidi ma ricchi), è molto comune lungo i fiumi e corsi d'acqua minori della pianura e in annate particolarmente piovose tende a comparire in massa nelle stazioni preferite.

Parti utili: le foglie giovani e fiori.

Proprietà' medicinali e curiosità': gli studi condotti su quest' erba e le relative analisi hanno evidenziato la presenza di numerose sostanze come tannini, nitrato di potassio, flavonoidi, fitosterina, acidi organici (formico, gallico, acetico, malico, melissico,), isoramnetolo, un composto glucosidico con azione emostatica, un principio attivo acre e volatile noto come tadeonale (aldeide cetònica) principale responsabile del sapore della pianta, che scompare con l'ebollizione, un'essenza solforata, ferro, vitamine A, C e K. Sia la pianta fresca che i suoi semi (controindicati per le persone sofferenti di reni) hanno proprietà stimolanti, ipotensive, diuretiche, carminative, antidolorifiche nelle mestruazioni, coagulanti ed emostatiche-uterine. La pianta pestata ed applicata sulla pelle è rubefacente e talora vescicante. In cosmetica l'estratto fluido è usato per favorire la crescita dei capelli, inoltre l'infuso o il decotto di Pepe d'acqua (20-30 gr. di pianta secca in un litro d'acqua) costituisce un'ottima lozione tonica e astringente per il viso. In alcune località italiane si consigliano le foglie da masticare per alleviare il mal di denti. Il pepe d'acqua pare fosse già conosciuto nella preistoria dall'uomo che lo raccoglieva per aromatizzare i cibi; nel Medioevo la pianta era utilizzata per tingere alcuni tessuti in giallo.

Periodo di raccolta: primavera ed estate

Impieghi in cucina: seccati e conservati i fiori e le foglie sono succedanei del pepe e del peperoncino.

Ricette:

come spezia piccante può entrare in diversi piatti e sostituire il peperoncino nei famosi spaghetti "aglio e olio".

Pimpinella

Chiamata anche salvastrella, bibinèla, erba angùriera
Sanguisorba minor Scop.
Famiglia Rosaceae

Etimologia

Il genere prende il nome dai termini latini "sanguis", sangue, e "sorbere", succhiare, sorbire, attribuiti in passato sotto i dettami della "teoria delle signature" che trovò nelle spighe arrossate delle due specie allora sconosciute "Sanguisorba officinalis e S. minor" chiaro "segno" di affinità col sangue.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *pimpinèla*

BS: *pimpinèla, melonsèl, cöcömeri*

CR: *pimpinèla, melunsèl*

Descrizione: è una pianta erbacea, con lunga e robusta radice fittonante permette a questa pianta di superare brillantemente tutto l'anno la siccità e presentarsi in verde cespugliato sia in agosto che in gennaio. Le foglie, raccolte in una folta rosetta basale, sono allungate, composte da numerose (tredici - diciassette) foglioline ellittiche, dentate glauche nella pagina inferiore, spesso un po' arrossate o porporine. I fusticini erbacei sono eretti, striati, più o meno ramificati, si alzano nella primavera avanzata per 20-50 cm., con foglie alterne e portanti in cima ad ogni ramo piccole infiorescenze spiciformi di 8-12 per 9-16 mm., costituite da numerosi piccoli fiori verdastri o rossicci (particolarmente quelli disposti sul lato più colpito dal sole). Questi, che appaiono in piena estate, non sono fiori vistosi, ma come accade frequentemente se osservati da vicino sono molto belli e degni di interesse: quelli superiori sono tutti femminili a stamma piumoso adatto ad accogliere i granuli pollinici trasportati dal vento, i mediani di solito ermafroditi, gli inferiori invece tutti maschili, ornati da lunghi ed eleganti stami filamentosi, penduli. I frutti (3 mm.) sono ovali, scanalato-rugosi e di color beige.



Distribuzione e habitat: specie ad areale Paleotemperato, ora Sbcosmopolita, che cresce dal mare alla zona montana fino 1300 m (2000) in tutt' Italia nei prati aridi, ghiaietti, nei luoghi erbosi, sulle scarpate. Nel territorio del Parco la salvastrella minore è relativamente comune, la sua scarsa frequenza è da attribuire alla rarità dei suoi habitat peculiari, da secoli trasformati in terreni irrigui.

Parti utili: le foglie giovani delle rosette basali

Proprietà' medicinali e curiosità': in fitoterapia le sanguisorbe godono di una buona fama come astringenti e antidiarroiche, aperitive, digestive, anticatarrali e depurative; per uso esterno si adopera il loro succo fresco per giovare alla guarigione di irritazioni, piaghe e ustioni, mentre l'infuso è consigliato per gargarismi contro le faringo-tonsilliti o come lenitivo di emorroidi infiammate. In omeopatia gli estratti di queste erbacee si usano talvolta contro le congestioni del sistema venoso.

Periodo di raccolta: da febbraio a inizio aprile

Impieghi in cucina: Le giovani e tenere foglioline di questa gradevole erba aromatica (il suo sapore acidulo ricorda il cetriolo o la pellicina delle noci fresche) si presta ad arricchire in sapidità le "neutre" lattughe e le valerianelle, e a rendere meno brusco l'amarognolo di cicorie e radicchi, riesce gradevole con i formaggi teneri e nelle salse di pesce. La Pimpinella è inoltre un ingrediente classico per burri lavorati e alcune salse, ottima in infusione nell'aceto, nonché stuzzicante e rinfrescante negli aperitivi e nei cocktails. Nella medicina popolare trova applicazione nella cura delle emorragie interne oltre che nelle diarree; uso giustificato dalla presenza di tannini, che si accompagnano a vitamina C, flavonoidi, un olio essenziale e di una saponina (sanguisorbina). Nell'Inghilterra elisabettiana la Pimpinella era un'erba essenziale in cucina e venne portata persino in America dai primi coloni; oggi è usata soprattutto nella cucina francese.

Ricette:

Insalatina della salute

300 grammi di valerianella di campo, 50 grammi di gherigli di noce spezzettati, 30 grammi di sedano a pezzettini, un bel pizzico di tenere foglioline di pimpinella. Condire con sale, limone e olio extravergine di oliva.

Caprino con peperone e pimpinella

Mescolare delicatamente 200 grammi di formaggio caprino, aggiungere gradualmente 75 cl di latte intero, un cucchiaio di olio di oliva e un cucchiaino di succo di limone. Quando il composto si è ben amalgamato aggiungete 4 filetti di peperone rosso tagliato a striscioline e un trito molto fine di 100 gr. di foglie giovani di pimpinella, un pizzico di sale e del pepe nero. Ungete una ciotola e versatevi il composto in modo che si stacchi con facilità, ponetela nel frigorifero coperta con la pellicola trasparente per alcune ore in modo il tutto prenda sapore. Si serve con attorno fettine di pane pugliese leggermente abbrustolite.



Timo selvatico

Nota ai botanici come timo goniotrico

Thymus pulegioides L.

Famiglia Labiatae (Lamiaceae)

Etimologia

Dal celtico-gallico "tiom", da cui è derivato il "thimon" dei Greci ed il "thymus" dei latini. Forse dal greco "thyo", "io accendo gli odori", per l'uso che ne facevano gli antichi prima dell'incenso per mascherare l'odore ingrato dei cadaveri delle vittime che si immolavano.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *timo*

BS: *timo selvàdech, timo salvàdech*

CR: *èrba pùlèga, timo*

Descrizione: pianta perenne con sottili fusti quadrangolari, legnosi alla base più o meno prostrati o striscianti al suolo, con apici fioriferi eretti (20-30 cm), foglie opposte, spicciolate, ovate o lanceolate, glabre. Calice peloso e corolla rosa o purpurea chiara. Fiorisce da aprile ad agosto.

Distribuzione e habitat: specie Eurasiatica, comune in tutta la penisola e in Sicilia, dal piano fino a 2200 mm, frequente nei prati aridi, ghiaieti, golene fluviali.

Parti utili: le foglie e le sommità fiorite.

Proprieta' medicinali e curiosità': l'essenza di *Thymus vulgaris*, contenuta anche nelle specie congeneri, è impiegata nell'industria farmaceutica, liquoristica, enologica, casearia e



Biancospino

conserviera, oltre che nei saponifici, nelle profumerie e nell'industria cosmetica. In erboristeria è impiegato come antisettico ed espettorante. L'infuso di foglie fresche o secche nell'acqua del bagno ha un effetto calmante e ristoratore. Con le foglie essiccate e polverizzate di salvia e di timo si può ottenere una polvere che, unita all'argilla, è un ottimo dentifricio con proprietà antisettiche, tonificanti per le gengive e che non danneggia lo smalto.

Periodo di raccolta: aprile-giugno

Impieghi in cucina: le foglie fresche o essiccate del timo sono molto adatte per aromatizzare le carni di agnello e maiale, arrostiti, stufati, umidi, salmi, nelle salse, negli intingoli, nei piatti di pesce. Le foglie fresche nelle insalate, nelle marinate, nei ripieni, nei piatti di formaggio, nelle verdure cotte, ecc. In particolare si prestano bene per esaltare il gusto dei funghi e delle lumache.

Ricette:

Fusilli ai quattro sapori

Scaldare in una padella capiente 5 minuti a fiamma bassa dell'olio di oliva extravergine aromatizzato con due foglie di salvia, due rametti di timo fresco, una foglia di aglio orsino finemente triturato e un pezzetto di peperoncino. Quando la pasta è al dente si scola e si aggiunge al condimento alzando la fiamma. Si serve in tavola con pecorino dolce grattugiato.



Anche noto come biancospino comune o biancospino monostilo
Crataegus monogyna Jacq.
Famiglia Rosaceae

Etimologia

Il genere *Crataegus* forse coniato dal grande scienziato greco Teofrasto, prende nome dalle parole greche *krataigos*, *kratos*, forza, per la durezza del legno, per la tenacia di questo genere di piante e la loro longevità. Gli antichi Greci indicavano con questo nome l'azzeruolo (*Crataegus azarolus*); *monogyna*, significa: "con un solo pistillo", dal greco *monos*, uno e *gchine*, donna (essendo il pistillo l'organo femminile del fiore).



Nomi dialettali o vernacoli

BG: *pastùra de spi, maràndola, perècc, pà d'asen, pomeli d'la Madòna*

BS: *spi bianchér, pignatina, pimparuli, marendina*

CR: *spi biànch, pimparuli, cagapir, cagapù, pierète*

Descrizione: arbusto o alberello spinoso alto fino a 5-6 (7) m, con chioma espansa e intricata; rami forti e tortuosi; spine forti, lunghe, derivate dall'apice di rametti. Foglie caduche, picciolate, alterne (o sub-opposte), a lamina coriacea lunga 3-5 cm, pi' chiara di sotto, obovato-romboidale, pi' o meno profondamente lobata, a 3-5 (7) lobi a margine sinuoso-crenato o grossolanamente dentato. Infiorescenza a ombrella con peduncoli dritti, verdi. Corolla con 5 petali subrotondi, bianchi. Frutto (drupa) ovale o globoso, di 6-9 mm, rosso corallo, con polpa farinosa e un solo seme giallo.

Robinia

Distribuzione e habitat: specie con areale paleotemperato che vive nei cespuglieti, nelle macchie, siepi, boschi xerofili degradati, boschi termofili e submesofili, boscaglie ripariali, dal piano a 1500 m di quota in tutta l'Italia.

Parti utili: i boccioli fiorali (aprile-maggio) e i frutti da fine estate all'autunno

Proprieta' medicinali e curiosita': i fiori all'inizio della fioritura contengono quercitrina, quercetina, amigdalina, e, allo stato fresco, trimetilammina. Nei frutti, oltre a vari acidi organici e zuccheri, sono presenti un lattone crategico, tannini e cere; i semi contengono il glucoside cianogenetico oxyacantina. Dalla corteccia è stato isolato il principio amaro crategina.

I fiori hanno proprietà cardiotoniche e cardiosedative, vasodilatatrici periferiche e coronariche, equilibranti cardiache, ipotensive, antispasmodiche (i fiori) e febbrifughe (la corteccia). Si impiegano nei disturbi di ipotensione e ipertensione, nelle nevrosi cardiache, nelle palpitazioni e nell'angoscia derivate dalla menopausa, insonnia, emotività, stress, squilibri neurovegetativi, arteriosclerosi, insufficienza coronarica e angina pectoris. La loro azione è altresì utile in vari disturbi nervosi e nelle vertigini. Alcuni esemplari di biancospino sono celebri e sono riportati in letteratura come quello della contea di Norfolk in Inghilterra, o quello di Bouquetot in Francia, che hanno superato i cinque secoli e il diametro di due metri.

Ricette:

Boccioli di biancospino in salamoia

Ingredienti: boccioli di biancospino; alloro; sale q.b. . Fare bollire i boccioli di biancospino per qualche minuto in acqua molto salata. Scolarli e deponeteli in un vaso di vetro; versate sopra nuova acqua salata assieme a qualche foglia di alloro. Chiudete ermeticamente e sterilizzate.



Nota anche come gaggia o falsa acacia Robinia pseudoacacia L. Famiglia Leguminosae (Fabaceae)

Etimologia

Il nome del genere Robinia è stato dedicato da Carlo Linneo a Jean Robin (1550-1629), giardiniere di Enrico IV e Luigi XIII, re di Francia, e fondatore nel 1590 dell'Orto botanico di Parigi, dove all'inizio del '600 fu coltivata la pianta per la prima volta in Europa; *pseudoacacia* (dal greco *pseudés*: che inganna) sta per falsa acacia, per le foglie simili ad alcune specie di tale genere.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *rübi, rübina*

BS: *rübi, rübina, spi*

CR: *rübi, rübina, rübèn*



Descrizione: la robinia, gaggia o falsa acacia è un albero alto 16-20 (25) m, con chioma variabile, aperta e globosa negli esemplari isolati, larga fino a 5-7 m, con tronco un pò irregolare, diritto, spesso biforcuto, corteccia spessa, nodosa nei vecchi esemplari, con profonde e larghe fessure longitudinali che mostrano lo strato sottostante di colore ocra-aranciato; nei rami giovani è compatta, grigiastra, con spine acute, appiattite lateralmente. Sistema radicale espanso, forte, poco profondo, stolonifero, infestante, che rende difficile l'instaurarsi tutto intorno dell'altra vegetazione. Rametti angolosi, un poco zigzaganti, con gemme alterne. Foglie con 13-15 (11-21) segmenti ellittici di 1-2 x 3-5 cm, ad apice arrotondato, chiari di sotto, glabri, con stipole trasformate in robuste spine. Fiori papilionacei, in racemi ascellari, penduli lunghi 10-20 cm, corolla di 1,5-2 cm bianca con vesillo giallo alla base, con intenso profumo dolciastro, mielato; i frutti (ottobre-novembre), che

permangono sull'albero in inverno, sono legumi penduli di 1 x 5-10 cm, appiattiti, glabri, marroni, contenenti 4-7 semi reniformi di colore bruno nerastro. Albero estremamente frugale e indifferente al tipo di terreno; predilige le stazioni più esposte, dal piano fino a 1000 (1400) m.

Distribuzione e habitat: spontanea delle regioni atlantiche degli Stati Uniti dalla Pennsylvania alla Georgia, la robinia è oggi distribuita in tutto il Nordamerica così come in gran parte d'Europa, favorita dalla coltivazione. Fu introdotta in Europa nel 1601 e coltivata nell'Orto Botanico di Padova dal 1662; nei secoli successivi si espanse ampiamente in tutta l'area sub-mediterranea, grazie alla efficiente propagazione per stoloni, ed anche favorita da agricoltori e forestali. E' presente inoltre nell'Africa settentrionale, nell'Asia sud-occidentale e orientale e in Nuova Zelanda, a conferma della sua invadenza e potenzialità invasiva delle vegetazioni naturali, grazie alla sua eccezionale capacità riproduttiva. Spontanizzata in tutto il territorio italiano e nella nostra provincia nei cedui, boscaglie, scarpate, massicciate, sponde fluviali, rive dei fossi, ecc. Dal piano sino all'alta Valle Camonica, dal piano fin verso i 1000 (1400) m, coltivata e divenuta infestante della vegetazione naturale.

Parti utili: le infiorescenze all'inizio della fioritura

Curiosita': è allevata prevalentemente a ceduo, con turni di 4-6 (8-10) anni o ad alto fusto con turni di 30-40 anni. E' un albero esistente agli scarichi industriali e quindi cresce bene anche in città, infatti fu piantata lungo le ferrovie fin dall'epoca dei treni a vapore ed è apprezzata anche come pianta mellifera di primo merito. Le sue foglie sono raccolte per l'alimentazione dei conigli e sono appetite anche dai ruminanti. Perfettamente naturalizzata in Italia, la robinia ha avuto largo impiego nel consolidamento di scarpate e pendici franose anche su terreni poco fertili, grazie alla rapida crescita ed alla sua notevole tendenza ad emettere polloni dal suo ampio sistema radicale.

Osservazioni: il Prof. Pignatti nella sua ponderosa opera sulla Flora d'Italia (1982) scrive di questa pianta: << *La robinia tende a formare dense boscaglie spinose pressoché impenetrabili, povere di flora boschiva e di funghi e del tutto estranea al nostro paesaggio vegetale; per la sua invadenza nella Padania e nelle valli prealpine assume spesso il carattere di vera e propria infestante*>>.

Periodo di raccolta: aprile e maggio

Impieghi in cucina: i fiori singoli o le infiorescenze impastellati e fritti

Ricette:

Fiori di robinia fritti

Ingredienti: infiorescenze di robinia con fiori appena sbocciate; 5 uova; 2 cucchiaini di farina bianca; mezzo litro di latte; olio di arachidi; sale q.b.; miele; una buccia d'arancia. Preparare una pastella stemperando la farina bianca nel latte, aggiungete i rossi delle uova, un pizzico di sale, la buccia d'arancia e lasciate riposare per un ora. Montate a neve i bianchi dell'uovo ed uniteli alla pastella. Passate i fiori nella pastella e friggeteli in olio bollente. Eliminate i peduncoli, scolateli su carta assorbente e serviteli caldi con miele.



Viola mammola

**Nota anche come mämmola, violetta o violetta di Parma
Viola odorata L.
Famiglia Violaceae**

Etimologia

dal greco *jon*, viola, forse derivato dalla ninfa *Jo*, trasformata in giovenca e nutrita proprio dalle viole comparse nel suo pascolo; odorata, per il grato profumo.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *viöla*

BS: *viöla, viöla söpa*

CR: *viöla*



Descrizione: piccola pianta erbacea perenne, pubescente, alta 5-15 cm, con grosso rizoma e stoloni striscianti e radicanti ai nodi da dove emettono nuovi germogli. Foglie radicali adulte su lunghi piccioli, largamente ovato-cordate, ottuse, crenulate; quelle annuali degli stoloni arrotondato-reniformi. Fiori grandi (1,5-2 cm), molto odorosi, con petali e sperone di colore viola più o meno intenso (raram. bianca), isolati su peduncoli glabri; fioritura da febbraio ad aprile. Il frutto è una capsula subglobosa, pubescente, spesso violacea, aprenesi longitudinalmente a maturità per tre valve, contenente numerosi semi bruno chiari, tondeggianti, con un'appendice carnosa e ricca di olio (strofiolo) ricercata dalle formiche che contribuiscono alla disseminazione. Sono diffuse a in gran parte del Parco anche altre specie del genere come *Viola hirta*, *Viola alba*, *Viola canina*, ecc.

Distribuzione e habitat: specie ad areale euri-mediterraneo, comune in tutt' Italia dal piano fino a 1200 m di quota. E' pianta ombrofila e antropofila, spesso gregaria ai margini dei boschi, siepi, scarpate e rive dei fossi, vigneti e oliveti, luoghi erbosi selvatici.

Parti utili: i fiori appena sbocciati (le radici e le foglie in fitoterapia)

Proprieta' medicinali e curiosita': i fiori contengono acido salicilico, olio essenziale, acidi organici, mucillagini, tannini, violina, violaqueritina, irone, pigmenti antocianici, zuccheri; nelle foglie sono presenti tannini e saponine, nei rizomi alcaloidi e saponosidi. Hanno proprietà diuretiche, sudorifere, bechiche, emollienti, antinfiammatorie i rizomi sono espettoranti ed emetici. La tintura ottenuta dai petali può venire impiegata empiricamente come reattivo chimico, come la cartina al tornasole, per verificare il Ph, ovvero la reazione acida (diviene rossa) o basica (diviene verde) di una soluzione. La mammola era ricercata dalle profumerie per l'estratto "violetto di Parma", preparato con l'antico metodo dell'enfleurage, alternando le viole a lastre con strati di grasso per farne assorbire gli effluvi, separabili in seguito con solventi. Da un quintale di fiori freschi si ottenevano in questo modo solo 50 grammi di essenza; oggi è prodotta quasi esclusivamente per via sintetica. Chi tra di noi non sorride alla prima viola sbocciata? Chi non ha mai colto questo fiore delicato per goderne il caldo e soave profumo che sa, quasi fosse una vecchia fotografia, smuovere ricordi e dare un attimo di serenità? Sembra, a tal proposito, che studi recenti abbiano scoperto proprietà calmanti sul sistema nervoso centrale nelle sostanze odorose liberate dai fiori. Altro fatto interessante è la presenza di jonina, particolare molecola che agisce sul nostro olfatto in modo da paralizzarne per qualche momento le funzioni: ciò spiega la apparente perdita di intensità di profumo quando si annusano ripetutamente delle viole. La viola mammola era il fiore e il profumo preferito di Maria Luigia d'Austria, che sposò Napoleone e divenne duchessa di Parma.

Periodo di raccolta: (febbraio) marzo

Impieghi in cucina: i fiori freschi sono utilizzabili come aromatizzanti e complemento delle insalate, negli sciropi, nei gelati, nelle marmellate oppure canditi.

Ricette:

Gelato alla violetta

Pulite un pugno di violette che pesterete poi nel mortaio, aggiungete un litro d'acqua calda e scioglietevi 125 g. di zucchero. Lasciare in infusione per un ora. Filtrare e fate gelare.

Scioppo di viole

Mettete 500 g. di petali di viole in infusione in un litro d'acqua e tenete in caldo per 24 ore. Strizzate il miscuglio e aggiungete un chilogrammo e mezzo di zucchero per ogni litro di prodotto.

Cuocete a bagnomaria fino a che lo zucchero sia completamente sciolto.



Crespino

Berberis vulgaris L. Famiglia Berberidaceae

Etimologia

da "berberys", il nome arabo dei frutti di questo cespuglio; il nome "vulgaris" sta per comune, conosciuto al volgo.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *crespi, ùa de spi*

BS: *crispi, ùa de la Madòna*

CR: *curài (?)*



Descrizione: il crespino è un piccolo arbusto con fusto

a corteccia grigio-giallastra, rami reclinati e inarcati, spinosi: ha foglie semplici, alterne o a gruppi che si sviluppano all'ascella di 2-3 spine. Hanno lamina obovato-ellittica, ad apice ottuso, con margine finemente dentato e setoloso, verde scura superiormente e più chiara di sotto. La fioritura avviene, da noi, in aprile-maggio; i piccoli fiori gialli sono riuniti a 15-30 in grappoli pendenti. I fiori hanno una caratteristica curiosa: se li stuzzichiamo alla base con uno spillo, dove partono i filamenti che sostengono le antere, questi scattano richiudendosi verso l'interno; è questa un adattamento che la pianta ha sviluppato per agevolare il trasporto del polline da parte degli insetti che cercando il nettare attivano la "trappola".

Il frutto è una piccola bacca oblunga, dapprima verde e poi di color rosso vivo, di sapore acidulo. Il crespino cresce nelle boscaglie asciutte su suoli poveri, generalmente a reazione alcalina, dal piano fin verso i duemila metri di quota. Il sistema radicale è composto da forti e numerose radici che strisciano superficialmente nel terreno e originano numerosi polloni (getti) e rendono questa pianta utile nel consolidamento di pendii e scarpate sottoposti a erosione causata dal vento e da scorrimento dell'acqua. Ormai è raro incontrare queste piante lontano dai boschi e dai luoghi selvatici; nelle nostre campagne, in passato largamente coltivate a frumento, esse furono in gran parte estirpati quando si scoprì che le sue foglie ospitano la temibile malattia fungina nota come ruggine nera del grano.

Corniolo

Cornus mas L. Famiglia Cornaceae

Etimologia

dal latino "cornu", corno, per la durezza del legno delle specie di questo genere e da "mas", maschio.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *cornàl*

BS: *cornàl*

CR: *curnàl*



Descrizione:

il corniolo un arbusto o alberello deciduo (perde le foglie in inverno), alto 3-6 m con portamento espanso e chioma fitta. Il tronco è solitamente ramificato, con corteccia bruno-giallastra, squamosa. Rami giovani quadrangolari, verdastri e pruinosi. Foglie opposte, di forma ellittica, lunghe 4 – 10 cm, appuntite e con 3-5 nervature arcuate e prominenti. Fiori piccoli, gialli, odorosi, raccolti in gruppetti di 10-25, che sbocciano sui rami ancora spogli da febbraio a marzo. I frutti sono drupe ovoidali che a maturazione (fine agosto-settembre) maturando assumono un bel colore rosso lucente; possono essere mangiati freschi, se ne può bere il succo, si possono preparare decotti e anche conserve appetibili. La polpa dal sapore asprigno racchiude un nocciolo assai duro. Cresce nelle macchie, nei boschi e lungo le siepi dalla pianura – lungo i fiumi - fino alla media montagna. Nelle campagne della Bassa è piuttosto raro, anche se talvolta si incontra come pianta coltivata nei parchi e nei giardini; è abbastanza diffuso invece lungo i boschi ripari dell'Oglio assieme al suo congenere sanguinello (*Cornus sanguinea*).

Distribuzione e habitat: pianta con areale Sud-est europeo-pontico, presente in tutta la penisola nei boschi di latifoglie submediterranei dal piano a 1400 m di quota. Nel Parco è presente qua e là nelle radure e nelle boscaglie aperte, soprattutto delle Riserve Naturali.

Distribuzione e habitat: specie ad areale eurasiatico, presente in tutt'Italia tranne che nelle Isole e in Calabria, sui pendii aridi, pinete, boschi submediterranei degradati dal piano fino a 2000 m di quota. Nel Parco è relativamente frequente nelle schiarite e nelle radure dei boschi golenali.

Parti utili: dal punto di vista alimentare i frutti maturi.

Proprietà' medicinali e curiosità': dobbiamo ricordare anche alcuni aspetti positivi di questa specie impiegata in fitoterapia (la corteccia) come stimolante delle secrezioni gastro-intestinali, colagoghi ed ipotensive mentre le foglie sono stringenti ed aromatizzanti. Il legno, le radici e la corteccia di questo cespuglio sono ricchi di una sostanza colorante gialla impiegata in passato per tingere le stoffe.

Periodo di raccolta: fine estate-autunno

Impieghi in cucina: i frutti sono commestibili ma generalmente sono trasformati in marmellate gradevoli e rinfrescanti, oppure conservati sottosale come i capperi.

Ricette:

Gelatina di crespino

Per un Kg di bacche ben mature, lavate e asciugate, occorre un Kg di zucchero e un bicchiere d'acqua, si fa bollire il tutto un venti minuti e si toglie dal fuoco. Quando la preparazione ottenuta è diventata tiepida si passa al setaccio per eliminare i semi e le bucce poi il liquido ottenuto si riporta a fuoco lento fino ad una concentrazione sciropposa. Si mette nei vasetti sterilizzati con l'impiego di alcool puro, si richiudono e si pongono qualche minuto a bollore. Si conservano in luogo fresco, asciutto e buio.



Parti utili: frutti immaturi e maturi

Proprieta' medicinali e curiosita': il corniolo è un albero molto longevo ma di lentissimo accrescimento dopo i 25-30 anni di età. Il suo legno è durissimo, pesante e resistente, con alborno chiaro e durame rossastro; apprezzato per i lavori al tornio, parti di macchine e ingranaggi soggetti a logoramento intenso come pure nella costruzione di attrezzi agricoli fra cui erpici, rastrelli, cunei, pioli per scale, ecc. Gli antichi romani ed i greci, per le loro lance e per le frecce ne ricercavano i rami. Cinque secoli fa si preparava una salsa di corniole che accompagnava le carni e dai semi si traeva un olio combustibile che era utilizzato anche per fabbricare sapone. Dalla corteccia si estraeva una sostanza colorante gialla che serviva per tingere i tessuti. Il genere *Cornus* annovera circa 45 specie proprie dell'emisfero boreale. Il corniolo ha un vasto areale che copre l'Europa centro-meridionale e orientale fino all'Asia occidentale.

Periodo di raccolta: da luglio a settembre

Impieghi in cucina: i frutti non ancora maturi si conservano in salamoia come le olive, quelli maturi servono a preparare salse, gelatine e marmellate.

Ricette:

Corniolo in salamoia

Si raccolgono le corniole quando sono ancora un po' acerbe, di colore giallo-arancione, si lavano e si asciugano bene. Si prepara una salamoia con acqua e sale (la salamoia è pronta quando un uovo fresco che vi si immerge galleggia). Si aggiungono le corniole alla salamoia con qualche foglia di alloro e un pizzico di semi di finocchio, si chiudono i vasetti ermeticamente e si conservano al fresco e al buio per un mese. Prima del consumo si lavano bene sotto l'acqua corrente, si asciugano e si condiscono con un filo d'olio extravergine.

Salsa di corniole

Ingredienti: 2 kg. e mezzo di corniole, 1 kg. di zucchero, 1 limone, 1 lt. d'acqua. Lavare le corniole e metterle a cuocere per un paio di ore in una pentola, aggiungendo all'acqua la scorza di limone sminuzzata. Lasciare raffreddare e passarle al setaccio. Trasferire la polpa ottenuta in una casseruola aggiungendo zucchero pari alla metà circa del peso della polpa. Far bollire il composto per circa 5-6 minuti; lasciare raffreddare, invasare e sterilizzare in acqua bollente. Servire a tavola con i bolliti.

Marmellata di corniole

Ingredienti: 1 kg. di corniole, 3 mele, ½ kg. di zucchero, un bicchierino di rhum, scorza di limone.

Pulire delicatamente i frutti, mettendoli poi a bollire, appena coperti d'acqua, finché non sono morbidi. Passare al setaccio; aggiungere lo zucchero e la scorza di limone; lasciare addensare su fiamma bassa. Aggiungere alla fine il rhum e invasare a caldo come consueto.



Nocciolo

Corylus avellana L. **Famiglia Corylaceae (Betulaceae)**

Etimologia

Dal greco *korys*, elmo, perché il frutto del nocciolo è coperto a metà dal calice come se avesse in testa un copricapo di tale foggia.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *nissöla, olàna, còler*

BS: *nisöla, neslöa, nasöla*

CR: *ninsöla, nisóola, nissöla*



Descrizione: il nocciolo comune, è un grande arbusto alto 3-6 m con molti fusti eretti, che si alzano dalla base, ramosi, a corteccia grigio-bruna, da lucida a finemente screpolata, con lenticelle ellittiche, verdi. Sistema radicale poco profondo, con radici molto diramate superficialmente, nodose e pollonifere. Rami vecchi tortuosi, quelli giovani dritti, bruno-marroni con lenticelle più chiare e peli ghiandolari; gemme alterne, verdastre o verde-bruno, ovoidi, ottuse. Chioma globoso-ovata o a forma di tronco di cono rovesciato, larga 3-5 m. Foglie semplici, alterne, con un breve picciolo irsuto e ghiandoloso, a lamina ellittica o subrotonda, ruvida, di sotto sparsamente tomentosa, a base cuoriforme ed apice acuto, con margini doppiamente dentati. Le infiorescenze maschili sono amenti penduli, lunghi 6-10 cm, rosei in autunno e di un giallo-oro molto appariscenti nel periodo della fioritura (febbraio-marzo) quando sono carichi di polline. I fiori femminili sono simili a gemme (3 x 6 mm), con all'apice un ciuffo di stammi purpurei. I frutti, le nocciole, maturano in agosto-settembre, sono acheni riuniti a 2-5, quasi completamente avvolti da due brattee fogliacee pubescenti e sfrangiate. Il nocciolo abita il sottobosco delle foreste latifoglie e di aghifoglie. Mediamente lucivaga e frugale, idonea alla generalità dei substrati, predilige tuttavia i terreni sciolti, profondi e freschi di buona fertilità.

Distribuzione e habitat: il suo areale comprende quasi tutta l' Europa, l'Asia minore e l' Algeria, al sud di preferenza sui monti. In Italia è diffuso quasi ovunque dal piano alla zona montana inferiore (escluse le Puglie meridionali e gran parte della Sicilia), dal piano fino a 1600 (1800) m. Nella nostra provincia è frequente dalla pianura fino in alta Val Camonica. Nel Parco in genere è localizzato per lo più nei boschi ripariali del fiume ed i corsi d'acqua, scarpate, spesso coltivato per siepi e come ornamento.

Parti utili: i frutti

Proprietà' medicinali e curiosità': cresce rapidamente da giovane e raggiunge il massimo sviluppo in 30-40 anni, è poco longevo, raramente supera i 50-70 anni di vita. Ha legno di colore roseo biancastro, con anelli regolari poco distinti, semiduro, compatto, di facile fenditura, pieghevole, resistente, poco durevole. Per le ridotte pezzature dei fusti non ha applicazioni in falegnameria, tranne che per torneria, intaglio, piccoli lavori di artigianato. Se ne traggono bastoni da passeggio, cerchi da botte, nasse da pesca, trappole per la caccia come i famigerati archetti, ceste, corbe, sostegni e staccionate. E' dai i rami del nocciolo che i maghi e le streghe traggono le loro bacchette divinatorie e i raddomanti le loro sensibilissime "antenne". E' un buon combustibile, brucia lentamente ma scoppietta; il suo carbone è ricercato per fabbricare polvere pirica e carboncini da disegno. I frutti in natura sono mangiati e disseminati da numerosi animali quali gli scoiattoli, i ghiri, i moscardini, i topi, le ghiandaie, i picchi ecc. Svolge un'efficace funzione consolidatrice di scarpate e pendici franose. I fusti si usavano per farne cerchi da barile, corbe, gabbie, ecc.

Periodo di raccolta: in estate

Impieghi in cucina: i rinomati frutti, le nocciole, hanno seme commestibile che contiene un ottimo olio di uso alimentare e industriale ed è perciò coltivata in molti luoghi. La produzione italiana è assai apprezzata per le ottime caratteristiche qualitative ed è molto richiesta anche all'estero.

Ricette:

Nocciole tostate e caramellate

Per tostarle semplicemente serve una padella d'acciaio, si mette sulla fiamma viva e quando e' calda vi si mettono le nocciole; si continua a muovere la padella, così fa far rotolare le nocciole in modo che la tostatura sia uniforme.

Per fare quelle caramellate (tipo "mandorle toste") il procedimento e' leggermente piu' lungo: si fa caramellare lo zucchero con una noce di burro. Quando comincia a sciogliersi si aggiungono le nocciole e mescola. Durante la cottura lo zucchero diventa prima bruno, poi comincia a cristallizzare schiarendosi leggermente. A questo punto si versa il tutto su un piano di marmo e si fa raffreddare. E' importante che si continui a mescolare durante tutta la cottura per evitare un pasticcio.



Noce

Juglans regia L. **Famiglia Juglandaceae**

Etimologia

Juglans, dal latino *jovis glans*: ghianda di Giove, ovvero "ghianda di buon sapore". Presso gli antichi Greci il noce era sacro a quel Dio pagano; regia: da *regius*, regale, albero dei re, per la pregiata produzione di legno e di frutti.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *nùs*

BS: *nùs*

CR: *nùs, nùus*



Descrizione: albero alto fino a 10-15 m, con tronco dritto, con rami regolarmente distanziati, formanti una chioma diffusa e densa. La corteccia è liscia, chiara, grigio verdastra e si screpola longitudinalmente con l'età. Foglie odorose, imparipennate, opposte, formate da 5-9 segmenti (foglioline) ellittici od obovati, a margine intero, di dimensioni maggiori procedendo verso l'apice. I fiori sono raccolti in amenti: i maschili penduli, sessili (1-5 x 10 cm); i femminili terminali su rami nuovi a gruppi di 3 (1-5). Fioritura: aprile e maggio. Frutto (drupa) ovale o globoso (4-6 cm), con epicarpo verde, carnoso, glabro, aromatico (mallo) ed endocarpo legnoso e duro (noce), contenente il seme (gheriglio) a 4 lobi meandriformi, commestibile e ricco di olio.

Distribuzione e habitat: patria ignota, forse originario della Persia, del Caucaso e dell'area balcanica; coltivato per il frutto e il legno, frequentemente subspontaneo in tutt'Italia dal piano fino a 1200 m presso gli abitati, margini dei boschi, incolti, ecc.

Parti utili: I frutti ancora immaturi in giugno col mallo e i frutti maturi privati del mallo.

Proprieta' medicinali e curiosita': i costituenti sono un olio etero, juglone, l'alcaloide juglandina, inosite, sostanze tanniche, acidi elagico e gallico, vitamina C e vitamina F (nell'olio

estratto dal frutto). Essi conferiscono proprietà antisettiche per gargarismi, astringenti, anti-diarroiche, lassative e vermifughe, antidiabetiche, ipoglicemizzanti, antibiotiche. Questo celebre albero è l'unico rappresentante europeo del genere *Juglans*. Un'applicazione curiosa del decotto di foglie è quella di applicarlo in estate con una spugna sul pelo del bestiame come repellente per i tafani e gli altri insetti molesti.

Periodo di raccolta: tradizionalmente il giorno 24 giugno, San Giovanni Battista, per il preparare il liquore nocino; le foglie, vanno raccolte al principio dell'estate e i frutti maturi in agosto.

Impieghi in cucina: i frutti maturi oltre che consumati come frutta secca servono a produrre l'olio di noci e a preparare salse, ripieni e dolci. I frutti immaturi provvisti del loro mallo a fabbricare il celebre liquore nocino.

Ricette:

Salsa di noci

Ingredienti: 50 g. di gherigli, 25 g. di pinoli, 30 g. di burro, un cucchiaino di prezzemolo, sale q.b.

Tritare le noci e i pinoli molto finemente. Scaldare in una padella antiaderente il burro a fuoco molto basso e unire le noci ed i pinoli in modo da ottenere un composto omogeneo. Aggiustare di sale e condire con la salsa pastasciutte, nel formato preferito e aggiungendo prezzemolo fresco tritato.

Liquore nocino

Si tagliano in quattro 250 g di noci con mallo verde e tenero (tradizione vuole che siano raccolte il giorno di S. Giovanni Battista) e le si pongano in una miscela di 350 g di alcol a 95° e 250 cl di acqua, esponendo il tutto, in bottiglia chiusa, al sole per 40 giorni. Unire quindi 2 g di corteccia di cannella, 10 di acheni di finocchio, 10 petali di rosa freschi, 5 chiodi di garofano. Far riposare una settimana al buio, e poi filtrare con una garza. Si uniscono 150 g di zucchero e si agita fino a quando questo sia sciolto. Si filtra con carta bibula e si lascia stagionare fino alla primavera successiva. E' un ottimo liquore digestivo e salutare.

Gelso comune

Morus alba L. Famiglia Moraceae

Etimologia

Derivato dal greco *morea*, nome dato da Dioscoride a questa pianta. Per alcuni Autori deriverebbe dal celtico *mor*, nero, per il colore dei frutti del gelso nero o moro.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *mùr, murù*

BS: *mùr*

CR: *mùr, murù, muròn*



Descrizione: il gelso comune o gelso bianco è un albero alto 8-14 (18) m, però è generalmente capitozzato e allora non più di 3-5 (8) m. Ha tronco robusto con corteccia rossastra rugosa a lenticelle più chiare nei fusti e rami giovani, fino a molto spessa, grigio rossastra o grigio bruna, fessurata per crepe profonde. Sistema radicale robusto, allargato e profondo. Rami giovani glabri o finemente pubescenti, grigio verdastri con scorza verde-bruna e minute lenticelle longitudinali; gemme alterne, appuntite, bruno-chiare e bordate di scuro, che gemono lattice (come le foglie) se rotte. Chioma allargata, irregolare; foglie alterne, polimorfe, da ovate a triangolari, o quasi rotonde, acute, con base un pò asimmetrica, arrotondata, lunghe fino a 20 cm, larghe 12 cm, dentate, glabre, lucenti e più scure di sopra, con piccolo di 1-3 cm. I fiori, che compaiono in aprile-maggio, sono verdi, raccolti in amenti maschili e femminili lunghi rispettivamente circa 1 e 1,2 cm. I frutti maturano in luglio-agosto, sono il risultato dall'unione di più drupe, piccoli, bianchi, rossi o neri, chiamati localmente mòre, lunghi 1,2-2,5 cm, con polpa generalmente biancastra o rosata più o meno scura talora fino a rosso-cupo su peduncoli di 1-2 cm, con sapore dolciastro anche prima della maturazione..

Distribuzione e habitat: è diffuso e talora spontaneo in tutta l'Italia, più frequente al Nord anche se gran parte delle antiche piantate sono state ormai abbandonate. In passato

era comunissimo soprattutto in tutta la nostra pianura, e i suoi filari potati a capitozza davano un'impronta caratteristica al paesaggio agricolo della Bassa. Presente anche nella fascia collinare e, più raramente, nelle zone submontane e montane fino a circa 1000 m.. Originario dell'Asia orientale e Indie, è giunto da antica data in Europa, ove è stato largamente coltivato nei paesi centro-meridionali. Fu introdotto e coltivato in Italia dopo il 1300, conobbe grandissima fama e fino alla seconda guerra mondiale i filari regolari di quest'albero erano abbondanti nei campi della nostra pianura. Nel Bresciano la diffusione della pianta iniziò intorno al 1574. La piantata classica del gelseto nella nostra pianura era la forma di allevamento a capitozza con vaso ad impalcatura a 1,80-2 m, con piante distanziate 5-6 m lungo la fila. Oggi i pochi filari e gli esemplari relitti popolano quasi "come fantasmi" le nebbiose mattinate invernali, a ricordo vivente dei tempi passati. Anche nel Parco non è molto diffuso come residuo di antiche coltivazioni, talora si incontra inselvaticito qua e là lungo le rive dei fossi e sulle scarpate.

Parti utili: i frutti maturi

Proprieta' medicinali e curiosita': le "more" del gelso bianco, pur essendo dolciastre, sono meno buone di quelle del gelso nero, ma assai ricercate dagli uccelli i quali, probabilmente, se trovassero di che saziarsi con questi frutti causerebbero meno danni ad altri prodotti agricoli. Il gelso cresce rapidamente, in particolare quand'è giovane; è longevo e può raggiungere i 200-300 anni di vita e talvolta superare i 5 secoli sviluppando tronchi con circonferenze di oltre 5 m. Preferisce suoli profondi, freschi forniti di humus e ben drenati, rifuggendo da quelli fortemente argillosi o torbosi. Il legno del gelso ha alborno bianco-giallastro più o meno carico, a volte con sfumature verdognole, e durame bruno con tonalità rossastre o bronzee, ad anelli visibili, pesante, duro, molto resistente agli urti e discretamente durevole, in particolare a contatto con l'acqua. Serve a costruire mastelli, doghe per botti, chiaviche per fossi, secchi, attrezzi agricoli e da cucina, parti di imbarcazioni, liste per pavimenti, lavori di tornio, incisione e intarsio. Le botti costruite con il legno di gelso conferiscono ai vini bianchi un gusto particolare. E' un buon combustibile

Periodo di raccolta: fine giugno-luglio

Impieghi in cucina: i frutti si consumano crudi, nelle macedonie, se ne traggono succhi, gelatine e marmellate

Ricette:

Marmellata di more di gelso

Lavate bene 1,5 Kg di frutti maturi di gelso, poi togliete gli eventuali piccioli che possono essere rimasti attaccati. Il bello è che con questo frutto non è necessario passare la marmellata, perché non contiene i fastidiosi semi delle more di rovo. Mentre sistemate le more fate sterilizzare i vasetti che userete facendoli bollire a testa in giù in una pentola con il cestello (per evitare il contatto con il fondo). Mettete le more in una pentola capiente, per non far debordare la marmellata, e coprite con 300 grammi di zucchero e, se volete aumentare la consistenza aggiungete una busta di pectina. Mescolate bene fino a che lo zucchero si sia sciolto, poi di quando in quando per evitare che attacchi. Cuocete la marmellata sulla fiamma bassa. Invasatela ancora calda, nei vasetti che avrete asciugato e rimesso a bagno nell'acqua calda. Tappate e fate bollire 10 minuti per ottenere il "sotto vuoto".



Liquore di more di gelso

600 gr. di frutti maturi di di gelso, 300 gr. di zucchero, 500 gr. di alcool. Mettere le more, lo zucchero e l'alcool in un vaso ed esporlo al sole per 4 giorni, agitando ogni tanto per far sciogliere lo zucchero. Mettere quindi il vaso al buio in un luogo asciutto per 40 giorni. Prima di consumare il liquore, è bene lasciarlo invecchiare per due mesi.

Sciropo di more di gelso

La stessa ricetta sopra descritta senza l'impiego di alcool.

Alchechengi

Nota anche per i suoi frutti chiamati palloncini *Physalis alchechengi* L. Famiglia Solanaceae

Etimologia

Dal greco *physis*, vescica, onde *physalis*, bolla che sorge dall'acqua, perché il calice che racchiude il frutto delle specie di questo genere è gonfiavescicoso. Il nome specifico corrisponde probabilmente all'*Halikakabos* di Dioscoride, ripreso per assonanza nell'arabo medioevale *hab-kakeng* e quindi nei dialetti italiani come *alchechéngi*, *arcachengi*, *chechinci*, ecc.



Nomi dialettali o vernacoli

BG: *chichinger*

BS: *balunsi, pà de cùco, chechimgi*

CR: *chichinger, lampiunsi, alchèchensi*

Descrizione: è una pianta perenne con rizoma sottile e lungamente strisciante che produce fusti eretti semplici alti fino a 60 cm. Le foglie sono provviste di un lungo picciolo, sono ovali o parzialmente e irregolarmente sinuate; la superficie varia da quasi completamente glabra a pubescente. I fiori inseriti solitari all'ascella delle foglie, hanno un lungo peduncolo arcuato, il calice florale fortemente accresciuto, forma degli strani "scrigni" membranacei, dapprima piccoli e verdi, e poi via via giallo aranciati fino ad un bel rosso; e racchiudono all'interno una bacca preziosa contenente numerosi piccoli semi giallastri, ovali e appiattiti.

Distribuzione e habitat: specie ad areale che si estende nell'Eurasia temperata, pur non essendo molto frequente sul territorio del Parco, l'alchechengi è pianta conosciuta perché i sui

frutti si fanno notare nelle aree boschive ripariali, lungo le rive dei fossi, nei luoghi ombrosi e umidi di pianura e della zona collinare dal piano fino a 1000 m.

Parti utili: solo la bacca matura. Tutte le altre parti della pianta non devono essere utilizzate perché contengono alcaloidi in quantità più o meno sensibile.

Proprietà' medicinali e curiosità': Il frutto della dimensione di una piccola ciliegia è commestibile ed è ricchissimo di vitamina C oltre ad acido citrico, zuccheri, acido malico, tannini, mucillaggini e tracce di un alcaloide (fiscalina) e di cripto xantina. Il gusto è variabile dall'aspro un po' sgradevole all'acidulo - dolciastro e varia molto a seconda del grado di maturità dei frutti e dalle percentuali dei diversi componenti. L'Alchechengi possiede proprietà diuretiche e depurative impiegate soprattutto contro la ritenzione urinaria, nel caso di nefriti, gotta, calcoli renali e vescicali e comunque in tutte le forme cui è interessato l'apparato urinario.

Periodo di raccolta: I frutti si raccolgono alla maturazione, in agosto-settembre.

Impieghi in cucina: le bacche mature si possono consumare fresche ma hanno sapore variabile e talvolta non a tutti gradito, si preparano pertanto in modo da addolcirle. Una specie del genere, *Physalis peruviana* in particolare, che ha frutti gialli, più grandi e dolci) è impiegata dai pasticceri che intingono la bacca nel cioccolato fondente e lasciano per ornamento il calice tagliato in tre spicchi e rigirato all'insù.

Ricette:

Alchechengi sciroppati

Fate uno sciroppo con 1,5 litri d'acqua, 750 gr di zucchero e il succo setacciato di tre limoni, bollendo il tutto per 5 minuti. Versate le bacche di alchechengi in modo da riempire fino a saturazione ma in modo che le bacche restino coperte da due dita di sciroppo. Si cuoce a fiamma molto bassa finché le bacche saranno morbide, e si conserva il tutto in barattoli sterilizzati e sigillati.



Ciliegio selvatico

Prunus avium L. Famiglia Rosaceae

Etimologia

Prunus è il nome latino del susino citato nel primo secolo a.C. nelle *Georgiche* di Virgilio. Il nome specifico, chiarisce che i suoi frutti sono apprezzati dagli uccelli.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *sarès salvàdech, sarèsa salvàdega*

BS: *sarizi salvàdech négher*

CR: *sarèsa selvàdega, maréne selvàdeghe, fransiga*



Descrizione: albero alto fino a 20 m, con corteccia grigiasta o nerastra sui tronchi più vecchi, liscia e più o meno lucida, laceratesi a nastro. Dalle ferite geme una resina gommosa giallastra. Foglie generalmente pendule, verde scuro di sopra e più chiare di sotto, a lamina oblanceolate (6-8 x 12-15 cm), dentellata, con picciolo di 2-4 cm e 2-4 ghiandole rosse (nettarifere) verso l'alto. Fiori (aprile-maggio) bianchi in ombrelle con pochi fiori, frutti rosso scuro di 1-3 cm (ciliegie).

Distribuzione e habitat: forse di origine Pontica (dal Caucaso ai Balcani) ma che sicuramente raggiungeva l'Europa già nel tardo Glaciale. Ingentilita nel corso dei secoli è oggi coltivata su larga scala e spesso subsontanea in tutt'Italia, dal piano fin verso i 1500 m di quota.

Parti utili: piccioli dei frutti in fitoterapia e i frutti maturi

Proprieta' medicinali e curiosita': La ciliegia riuscirebbe a combattere le infiammazioni delle articolazioni determinate dall'artrite, almeno secondo lo studio condotto da S. Kelly della Western Human Nutrition Research Center di Davis in California. Avrebbe poi anche un'azione antidolorifica, simile a quella dell'aspirina e una funzione di protezione del cuore e dell'apparato cardiocircolatorio. Le sostanze responsabili degli effetti antidolorifici sono gli antociani, che, oltre a dare la tipica colorazione rosso-violetta, trasformano le ciliegie in veri toccasana per il dolore, senza però possedere gli effetti collaterali dell'aspirina. Basterebbe introdurre nella dieta 20-25 ciliegie al giorno per ottenere dei risultati benefici. Consumando a digiuno 25 ciliegie al giorno e acqua in grande quantità si ottiene anche un effetto depurante e disintossicante, ottimo in caso di stipsi e contro lo stress (favorito dall'equilibrio tra acidi e sali minerali presenti nel frutto).

Periodo di raccolta: inizio estate

Impieghi in cucina: i frutti si consumano freschi, utilizzati a fare confetture e marmellate, sciropati, nelle mostarde, in pasticceria, in liquoreria (maraschino, cherry, ecc.).

Ricette:

Ciliegie sotto spirito

Comprate 1 kg di ciliegie mature e perfettamente sane: lavatele, asciugatele con delicatezza e tagliate i gambi a metà. Disponetele poi in un vaso di vetro, copritele con un litro di l'alcool a 90° a cui avrete aggiunto 100 grammi di zucchero, 4 o 5 chiodi di garofano e un pezzetto di cannella. Chiudete il vaso e fate riposare per 8 settimane, in un luogo asciutto e buio. Non dimenticate di mettere l'etichetta!



Prugnolo

Prunus spinosa L. Famiglia Rosaceae

Etimologia

Per il genere vedi il precedente.

Il nome specifico, secondo alcuni Autori di origine asiatica, fa riferimento alla presenza di rami terminanti con spine.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *brògni selvàdech, brègjn, strangùla cà*

BS: *brugni, spi brugni, spi brognöl*

CR: *brugnöl, brugnöl, brugnóol, brugnói*



Descrizione: il pruno selvatico, indicato anche come susino di macchia o nerospino è un arbusto alto 1,5-2,5 (3,5) m con tronco molto ramoso con corteccia bruno-nerastra o grigio-ardesia, con lenticelle trasversali brune, lucida nei fusti giovani e sui rami, fino a rugosa e scagliosa da vecchia. Sistema radicale ramosissimo, con radici poco profonde ma lunghe, nodose e pollonifere. Chioma globosa o ovoide, formata da rami tortuosi. Rami giovani con corteccia di solito pubescente, bruno-rossastra e rametti laterali brevi, senza foglie, induriti, formanti spine. Foglie alterne con picciolo di 3-5 mm e lamina ellittica (1,5-2 x 3-4 cm), acuta, crenata o dentata sul margine. I fiori compaiono in marzo-aprile e sbocciano sui rami prima o contemporaneamente alle foglie (il biancospino invece fiorisce dopo la fogliazione), sono di solito isolati, con petali bianchi di 5-7 mm ed antere rosse, portati da peduncoli di 5 mm. Frutti sferici (drupe), maturano in settembre-ottobre e persistono durante l'inverno. Hanno colore blu-nerastro, con buccia ricoperta da una sottile

patina cerosa (pruina) facilmente asportabile con le dita; polpa verde giallastra di sapore fortemente acido-tannico, grata al palato solo dopo le gelate invernali.

Distribuzione e habitat: il suo areale europeo-caucasico comprende quasi tutta l'Europa, in Scandinavia è limitato alla porzione meridionale della penisola, verso oriente raggiunge il Volga, manca nei Paesi nord-orientali. Nel Sudeuropa si estende fin verso l'Asia minore e il Caucaso; è inoltre presente nel Nordafrica (Tunisia). Diffuso in tutte le regioni italiane dal piano fino a 1500 m. Nel Parco è distribuito, con poche lacune, in tutto il territorio, soprattutto nella parte a nord; in pianura è in continua rarefazione, così come la generalità delle specie cespuglioso-arbustive a causa dell'eliminazione delle siepi e della vegetazione delle rive dei fossi. Qua e là nelle radure e nelle boscaglie dei fiumi e dei maggiori corsi d'acqua della pianura, cedui, cespuglieti, siepi, radure, scarpate, incolti, terreni sassosi e poco profondi.

Parti utili: i frutti maturi

Curiosità: all'inizio delle primavere, nelle macchie e nei boschi quasi del tutto spogli gli sparsi prugnoli, chiamati al risveglio, cominciano a gonfiare le miriadi di gemme a fiore degli intricati rami pungenti che, da marzo ad aprile, ci donano una splendida candida fioritura ronzante di api. È un arbusto importante soprattutto come pianta protettiva per gli uccelli che costruiscono i loro nidi, ben nascosti e difesi, nell'intreccio dei suoi rami. Molte specie insettivore visitano volentieri gli aggruppamenti di prugnolo, cercando cibo, riparo e luogo di nidificazione; i frutti sono appetiti da alcuni uccelli (merlo, tordo bottaccio, tordo sassello, pettirosso, cesena, cornacchia grigia ecc). Le avèrle, rapaci abitatrici dei cespuglieti, prediligono i suoi rami spinosi per infilarvi le loro prede (coleotteri, grillotalpa, piccoli topi, ecc.). È un arbusto molto adatto a fare siepi ed è assai utile agli animali selvatici. La corteccia e i frutti tingono in giallo la lana; i frutti acerbi conciano le pelli.

Periodo di raccolta: i frutti si colgono da settembre a novembre.

Impieghi in cucina: i frutti maturi servono a preparare marmellate e se ne trae un ottimo liquore, il prugnolino (che ha anche altri nomi simili); servono inoltre ad aromatizzare il gin e la grappa.

Ricette:**Gin alle prugnole**

Ingredienti: 250 gr. di prugnole, 250 gr. di zucchero, ½ l. di gin. Mettete tutti gli ingredienti in un vaso a chiusura ermetica, riponetelo in un posto buio e lasciatelo riposare per almeno tre mesi, ricordandovi di agitarlo ogni settimana. Filtrate e imbottigliate. Servitelo a una temperatura fresca come liquore dopo pasto.



Rosa canina

Anche nota come rosa selvatica comune

Rosa canina L.

Famiglia Rosaceae

Etimologia

il termine *Rosa* ha radice celtica, che significa "rosso", per il colore dei fiori di molte specie del genere; *canina*, deriva dall'antica credenza che la radice di questa pianta servisse per curare la rabbia dei cani e le persone ferite dai loro morsi, quindi dal suo uso popolare.

**Nomi dialettali o vernacoli**

BG: *gratacùl*

BS: *brüzacùl, stòpa cùl, rōsa selvàdega*

CR: *rōsa selvàdega, rōsa de sèss, ruselina de màcia, gratacùl*

I termini dialettali "*gratacùl*", "*bruzacùl*" ecc. si riferiscono al fastidioso prurito anale che si determina mangiando i frutti non ben mondati dalla peluria interna che circonda i semi.

Destrizione: cespuglio con fusti legnosi, glabri, alto mediamente 1-2 (3,5) m, con spine robuste, arcuate, rosse. Foglie imparipennate, composte da 5-7 segmenti ovali, glabri. Fiori a 1-3 con petali rosei o biancastri sui lobi, fioritura da maggio a luglio. Frutto (falso frutto, cinorrodio o cinorrodonte) piriforme (1-2 cm) rosso. Con il binomio di *Rosa canina* L. sono indicate genericamente diverse specie.

Distribuzione e habitat: specie ad areale paleotemperato, che vive dal piano ai 1500 m di quota nelle boscaglie degradate (con querce caducifoglie, faggio, abete, pino), radure dei boschi ripariali, cespuglieti e siepi.

Rovo comune e Rovo bluastro

Rubus caesius L. e Rubus ulmifolius Schott Famiglia Rosaceae

Etimologia

Dal celtico che indica il colore rosso, per i frutti in via di maturazione.

Nomi dialettali o vernacoli

Rubus ulmifolius Schott

BG: *mùra, móra*

BS: *ruèda, roèda, roèdra, móra dòlsa, spi de roèda*

CR: *ruèda, móra, ràsa, ràida, Rubus caesius L.*

BG: *mùra zerba, mùre campagnole*

BS: *ruèda o roèda de bòsch, móra àcida*

CR: *ràse, raide*



Rubus caesius

Descrizione: *Rubus ulmifolius* ha fusti arcuato-ricadenti con giovani polloni ricoperti di pruina (sostanza cerosa come quella che copre la buccia degli acini d'uva), scanalati e ornati di spine dritte o adunche sulle coste, spesso venati di rosso-violaceo. Fiori in pannocchie con asse spinoso, sepali bianco-tomentosi e corolla rosea. Il frutto (mora) è composto da numerose drupeole è sferico, nero-bluastro, compatto e lucido, commestibile, con sapore dolciastro quando è maturo. Questo rovo è alto mediamente 1-2 metri e fiorisce da maggio a luglio; forma spesso fitte coperture che soffocano l'altra vegetazione; è una pianta invadente tipica dei luoghi con elevato intervento antropico, ciò nonostante crea habitat utili alla fauna laddove il cemento e i rifiuti spesso occupano gli ultimi lembi incolti. Il secondo, meno diffuso, è un piccolo arbusto alto 0,5- 1,5 metri che fiorisce da maggio ad agosto, comune nei boschi ripariali, nei cedui, sulle sponde dei fossi e dei fontanili, negli incolti umidi e ombrosi. E' una specie più ombrofila e nemorale della precedente,

Parti utili: i petali, prelevati dai fiori appena schiusi o ancora in boccio, e frutti divenuti rossi e carnosi nel frutto (cinorrodi) privati del picciolo, del residuo del calice florale, dei semi e della peluria interna.

Proprieta' medicinali e curiosita': nelle parti utili sono contenute numerose sostanze: acido gallico e quercitannico, resine, zuccheri, sostanze coloranti, tannini e un olio essenziale con geraniolo (petali), acidi organici, flavonoidi, pectine, polifenoli, leucoantocianine, catechina, vitamine A, B e, nei cinorrodi, un'alta percentuale di vitamina C, ecc., che conferiscono alla rosa canina proprietà astringenti, toniche e oftalmiche (i petali in decotto). Antelmintiche contro gli ascaridi. I cinorrodi sono utilizzati per preparare conserve rinfrescanti e lievemente lassative e per preparare tisane che risultano utili nelle malattie dei reni e della vescica, nei casi di diabete, ecc.

I petali si usano nella blefaroftalmia, nella costipazione dei bambini, nelle diarree, dissenterie, emottisi, laringotracheiti, ecc. I cinorrodi nello scorbutto, disuria, come antinfiammatori dell'apparato genitourinario, ecc.

Periodo di raccolta: i petali in aprile-maggio ed i frutti in ottobre.

Impieghi in cucina: i falsi frutti, opportunamente ripuliti all'interno dai semi e dalla peluria irritante, servono a preparare squisite marmellate.

Ricette:

Marmellata di rosa canina

Ingredienti: 1 kg. di polpa di frutti di rosa canina; 800 g. di zucchero; vino bianco secco; scorza di limone grattugiata. Raccogliere i frutti dopo che hanno subito una gelata. Tagliarli a metà e togliere i residui del calice, il picciolo, i semi e i fastidiosi peli. In una casseruola, mettere la polpa dei frutti e ricoprirli con il vino. Aromatizzare con la scorza di limone grattugiata e portare a cottura. Passare al frullatore e versarci lo zucchero. Riporre la pentola sul fuoco e addensare il composto. Inserire la marmellata ottenuta in vasetti con chiusura ermetica.



che cresce preferibilmente lungo i corsi d'acqua maggiori ricchi di vegetazione arborea e arbustiva. E' più gracile del rovo comune, ha fusti cilindrici, pruinosi, di colore glaucescente, arcuato-eretti o ricadenti, ornati di spine sottili e acute. Foglie composte da tre segmenti di forma ovato-lanceolata, ad apice auto e margine grossamente dentato. Fiori in corimbi, corolla bianca. Il frutto è formato da poche drupeole, più grandi di quelle del rovo comune, di colore bluastro-ceruleo, coperte di pruina e di sapore acidulo anche se mature.

Distribuzione ed habitat: le due specie di rovo più comuni e abbondanti nella pianura bresciana sono il rovo comune (*Rubus ulmifolius Schott*), a distribuzione eurimediterranea, ed il rovo bluastro (*Rubus caésius L.*), a distribuzione Eurasiatica, è una specie abbondante in tutta la provincia nelle boscaglie degradate, negli incolti, lungo scarpate, siepi e fossi, ed è comune nelle vegetazioni ruderali. Si può osservare in copia lungo le rive dell' Oglio e dei suoi affluenti.

Parti utili: i giovani getti spellati ed i frutti maturi

Periodo di raccolta: estate-inizio autunno

Osservazioni: i frutti dei rovi, le more, sono largamente conosciuti ed apprezzati per il consumo sia fresco, sia sottoforma di marmellate, gelatine e sciroppi. Durante la raccolta si faccia uso di guanti e occorre attenzione nel togliere cimici od altri insetti che spesso ospitano.

Ricette:

Marmellata di more di rovo

Ingredienti: 1 kg. di more di rovo comune; 800 g. di zucchero. In una casseruola introdurre le more (è consigliabile passarle, per eliminare i semi), e lo zucchero. Portare a cottura e lasciare cuocere a fiamma bassa. Quando la marmellata avrà raggiunto la consistenza adeguata, versare tutto in vasetti sterili a chiusura ermetica. Consumare almeno dopo 40 giorni. La marmellata è abbinabile con la carne di selvaggina, come capriolo e cervo.

Liquore di more di rovo

Ingredienti: 2 kg. di more di rovo comune; 1 litro d'acqua; 500 g. di zucchero per ogni litro di succo; 1 cucchiaino di chiodi di garofano; cannella e noce moscata; ½ lt. di whisky per

ogni litro di sciroppo. Bollire le more nell'acqua sino a che non si spappolano e passarle al setaccio. Aggiungere lo zucchero nelle proporzioni prescritte e mescolare. Pestare in un mortaio le spezie e inserirle nel composto. Cuocere il succo per trenta minuti. Quando sarà pronto, lasciare raffreddare e aggiungere ½ litro di whisky per ogni litro di sciroppo. Imbottigliare e tappare bene.



Rubus ulmifolius

Sambuco

Nota anche come sambuco comune o sambuco nero

Sambucus nigra L.

Famiglia Caprifoliaceae (Adoxaceae)

Etimologia

Il nome "*sambucus*", usato da Plinio per indicare questo genere di piante, deriva dal greco *sambyke*, strumento musicale che si fabbricava con i fusti e i rami del sambuco nero, svuotati del midollo. Lo specifico "*nigra*" è riferito al colore dei frutti maturi.

Nomi dialettali o vernacoli

BG: *sambüch, hambüch*

BS: *sambüch, hambüch*

CR: *sambüch, schitàcc*

Descrizione: il sambuco nero o sambuco comune è un grosso arbusto o raramente un alberello alto 2-5 (7) m, con tronco breve con molti rami arcuati in fuori, e foglie con odore fetido. Ha radici lunghe, ramosi, poco profonde e pollonifere. Corteccia spessa, bruna con fratture longitudinali e solchi profondi. Rami giovani grigio bruni o verdi, midollosi, con scorza ornata di lenticelle, scure, rilevate. Gemme opposte o subopposte, bruno rossastre. Le foglie, che compaiono assai precocemente, sono opposte, imparipennate con 5-7 segmenti ellittici o lanceolati, acuminati, seghettati, di colore verde cupo e hanno odore sgradevole. Le infiorescenze (aprile-giugno) sono corimbi ombrelliformi con numerosissimi piccoli fiori odorosi, bianco lattei. Il frutto, che matura in agosto-settembre, è una bacca subsferica (diametro 5-6 mm), nero violacea, lucida, succosa.

Distribuzione e habitat: il sambuco nero copre un vasto areale europeo-caucasico; è frequente in tutta Italia. Nel Bresciano è comune dal piano alla zona montana fino all'alta



Val Camonica; nella Bassa è l'arbusto più diffuso lungo i corsi d'acqua. Cresce nel Parco al margine delle zone boscate e nei boschi aperti, lungo le rive dei canali, schiarite, cedui, siepi, rive dei corsi d'acqua, vegetazione sinantropica dalla pianura fino a 1400 (1600) m. Specie lucivaga, predilige i terreni fertili e freschi, e vive sporadica nelle radure e ai margini dei boschi planiziali e montani. Spesso capita di vedere sambuchi, i cui semi sono stati depositi con le feci delle numerose specie di uccelli (oltre 20) che si nutrono delle sue bacche (storno, tordo bottaccio, merlo, capinera, pettirosso, cinciarella ecc.) crescere nelle crepe di vecchi muri, nelle cavità di alberi capitozzati, e persino sui tetti di qualche campanile. Cresce rapidamente fin verso i 10 anni, poi si assesta e lo sviluppo rallenta con l'età. E' poco longevo, raggiunge i 40-50 anni di età, tuttavia eccezionalmente può arrivare al secolo con diametri del tronco di 50-60 cm. Ha ceppaie molto vigorose che ricacciano rapidamente. Si governa a ceduo con turni di ogni 3-6 anni. Il suo legno è bianco-giallastro, duro e forte nel tronco, biancastro o bruniccio, talvolta variegato, con anelli poco distinti, a tessitura fine, facile a fendersi, appena tagliato con odore marcato caratteristico. Il legno delle ceppaie è ricercato da ebanisti, intagliatori e tornitori. Si usa per fare pettini o giocattoli e può surrogare il legno di bosso (*Buxus sempervirens*) per piccoli oggetti. Il midollo, abbondante nei fusti giovani e nei rami, si usa per eseguire sezioni per microscopio e per rimuovere l'olio o il sudiciume dagli strumenti delicati, come gli orologi. E' un cattivo combustibile.

Parti utili: le infiorescenze e i frutti maturi a scopo alimentare, la corteccia e le foglie ed i fiori in fitoterapia

Proprieta' medicinali e curiosita': i costituenti attivi sono un olio etero, una saponina (sambugenina), un glucoside, steroli, flavonoidi, sostanze tanniche e resinose, mucillagini (fiori e foglie), nitrato di potassio, ecc. Le foglie contengono anche l'alcaloide sambucina, il glicoside cianogenetico sambunigrina, colina, rutina, quercitina, steroli, triterpeni, acidi grassi, tannini, resine, grassi, zuccheri, vitamina C, ecc. La pianta ha proprietà diaforetiche (fiori secchi e foglie), purganti, diuretiche e antispastiche (la corteccia essiccata), antinevralgiche (i frutti maturi essiccati al sole). Occorre fare attenzione a evitare l'impiego di corteccia fresca e frutti immaturi onde evitare avvelenamenti. I fiori sono usati come diuretici nelle affezioni delle vie urinarie, nelle affezioni catarrali delle vie respiratorie, e nel trattamento di reumatismi e artriti. Per uso esterno la droga si utilizza nelle dermatosi. Dal punto di vista alimentare i fiori freschi si usano per confezionare frittelle dolci e salate, frittate, bevande frizzanti, sorbetti; in biscotteria e dolci diversi (es. nel "pan mein", tipi-

co dolce milanese), per aromatizzare bevande e liquori, per conservare il profumo delle mele, ecc. Merli, usignoli e averle nidificano spesso negli ombrosi cespugli del sambuco e quindi l'abitudine di formare siepi con questo cespuglio le cui foglie, possiedono inoltre proprietà insettifughe, è una valida forma di lotta biologica contro i parassiti delle colture. I fiori seccati, misti al profumo di salvia danno al vino bianco l'aroma del moscato. In alcuni luoghi si usano i fiori essiccati all'ombra, stratificati e alternati nelle cassette con le mele, per conservarle a lungo; si dice che conferiscano loro un delicato aroma di ananas. I sellai tedeschi in passato usavano le foglie del sambuco per tingere di nero le loro pelli. Sono innumerevoli le leggende e le superstizioni create intorno ai vegetali, siano essi erbe, arbusti o alberi. Nate con l'uomo, come si suole dire, e alimentate in varie epoche storiche più o meno buie, hanno perso via via credibilità mano a mano che la scienza progrediva, spiegando molti fenomeni fino ad allora considerati misteriosi. Piante velenose, secernenti laticci o succhi più o meno colorati, forme dei frutti, fiori, delle foglie o delle radici, odori, spine, particolarità del legno o della corteccia hanno scatenato la fantasia dei popoli che ha partorito storie ora terrificanti, ora ingenue, ora inverosimili.

Periodo di raccolta: le infiorescenze da aprile a inizio giugno, i frutti da fine giugno a luglio

Impieghi in cucina: i frutti ben maturi danno una gradevole marmellata, blandamente lassativa. Le ombrelle fiorali forniscono un insolito piatto colte all'inizio della fioritura, immerse in una pastella dolce o salata e fritte. Con i fiori si preparano bevande rinfrescanti e vini aromatici.

Ricette:

Marmellata di bacche di sambuco

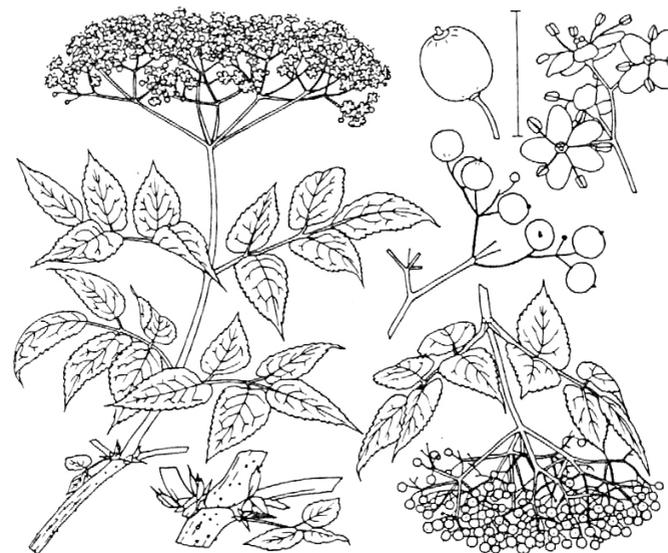
Si raccolgono i grappoli maturi di sambuco, si sgranano le bacche eliminando quelle verdi o rosse non mature. Si lavano bene e si mettono al fuoco lento con un bicchiere d'acqua e 1 Kg. di zucchero per 1,2 Kg di bacche, si aggiunge la scorzetta gialla di mezzo limone. Si lascia a sobbollire dolcemente lasciando la casseruola scoperta e mescolando frequentemente con un cucchiaio di legno fino a che la marmellata si stacca dalle pareti e dal cucchiaio. Si versa ancora calda nei vasetti lavati e disinfettati con alcool puro, si fanno bollire pochi minuti i vasetti richiusi e si possono conservare fino alla primavera seguente.

Frittelle con fiori di sambuco

Ingredienti: Infiorescenze di sambuco con fiori appena sbocciati; 5 uova; 2 cucchiai di farina bianca; mezzo litro di latte; olio di arachidi; sale q.b.; miele; una buccia d'arancia. Preparare una pastella stemperando la farina bianca nel latte, aggiungete i rossi delle uova, un pizzico di sale, la buccia d'arancia e lasciate riposare per un ora. Montate a neve i bianchi dell'uovo ed uniteli alla pastella. Passate i fiori nella pastella e frigeteli in olio bollente. Eliminate i peduncoli, scolateli su carta assorbente e serviteli caldi con miele.

Sciropo di fiori di sambuco

Ingredienti: 20 infiorescenze, 8 limoni non trattati tagliati a fettine, 1 litro di acqua, 2 kg di zucchero, 2 bicchieri di aceto di mele. In un vaso con coperchio, mettete i fiori, i limoni, e l'acqua, lasciatelo al sole per 5 giorni. Aprite, aggiungete lo zucchero e l'aceto e lasciate per altri 5 giorni esposto al sole. Filtrate e riponete in luogo fresco. Questo sciroppo è un ottimo dissetante e si serve allungato con acqua a seconda dei propri gusti. Quando è aperto va comunque conservato in frigorifero.



Elenco di altre specie commestibili diffuse nel territorio del Parco dell'Oglio Nord

BINOMIO SCIENTIFICO

NOMI VOLGARI

<i>Achillea millefolium</i> e spp.	Millefoglio comune
<i>Aegopodium podagraria</i>	Podagraria
<i>Agrimonia eupatoria</i>	Agrimonia
<i>Ajuga reptans</i>	Erba di San Lorenzo
<i>Allium</i> spp.pl.	Agli selvatici
<i>Amaranthus lividus</i>	Amaranto livido
<i>Amaranthus retroflexus</i>	Amaranto comune
<i>Anchusa officinalis</i>	Buglossa
<i>Apium nodiflorum</i>	Sedanina d'acqua
<i>Arctium minus</i>	Bardana minore
<i>Artemisia verlotiorum</i>	Assenzio dei fratelli Verlot
<i>Arundo donax</i>	Canna gargana
<i>Brassica nigra</i>	Senape nera
<i>Bunias erucago</i>	Cascellore
<i>Calamintha sylvatica</i>	Mentuccia maggiore
<i>Campanula trachelium</i>	Campanula selvatica
<i>Cardaria draba</i>	Lattona
<i>Centaurea nigrescens</i>	Centaurea annerente
<i>Chondrilla juncea</i>	Lattugaccio comune
<i>Cirsium arvense</i>	Stoppione, Scardaccione
<i>Crepis capillaris</i>	Radicchiella capillare
<i>Crepis sancta</i>	Radicchiella di Terrasanta
<i>Cymbalaria muralis</i>	Cimbalaria
<i>Echium vulgare</i>	Erba viperina
<i>Equisetum arvense</i>	Equiseto dei campi
<i>Equisetum telmateja</i>	Equiseto maggiore
<i>Erodium cicutarium</i>	Becco di gru
<i>Eryngium campestre</i>	Calcatreppola
<i>Galeopsis tetrahit</i>	Canapetta

<i>Galium aparine</i>	Caglio attaccamano	<i>Phytolacca americana</i>	Fitolacca, uva turca
<i>Galium mollugo</i>	Caglio tirolese	<i>Plantago lanceolata</i>	Piantaggine, Lingua di cane
<i>Galium verum</i>	Caglio vero, Erba-zolfina	<i>Plantago major</i>	Piantaggine maggiore
<i>Geum urbanum</i>	Cariofillata, Ambretta	<i>Polygonum persicaria</i>	Persicaria
<i>Glechoma hederacea</i>	Ellera terrestre	<i>Potentilla reptans</i>	Cinquefoglio
<i>Hypochoeris radicata</i>	Piattello	<i>Primula vulgaris</i>	Primula gialla comune
<i>Juniperus communis</i>	Ginepro comune	<i>Raphanus raphanistrum</i>	Ravanello selvatico
<i>Knautia arvensis</i>	Scabiosa, Vedovina	<i>Rapistrum rugosum</i>	Miagro peloso
<i>Lactuca serriola</i>	Lattuga selvatica	<i>Rumex acetosa</i>	Acetosa maggiore
<i>Lamium album</i>	Falsa ortica bianca	<i>Rumex crispus</i>	Romice crespo
<i>Lamium purpureum</i>	Falsa ortica rossa	<i>Rumex obtusifolius</i>	Romice comune
<i>Lapsana communis</i>	Lassana	<i>Rumex pulcher</i>	Romice cavolaccio
<i>Leontodon autumnalis</i>	Dente di leone ramoso	<i>Ruscus aculeatus</i>	Pungitopo, Rusco, Ruscolo
<i>Leontodon hispidus</i>	Dente di leone comune	<i>Scabiosa columbaria</i>	Vedovina selvatica
<i>Leontodon taraxacoides</i>	Dente di leone di Leysser	<i>Scandix pecten-veneris</i>	Pettine di Venere
<i>Linaria vulgaris</i>	Linaria comune	<i>Silene dioica</i>	Silene dioica
<i>Lotus corniculatus</i>	Ginestrino comune	<i>Sinapis alba</i>	Senape bianca
<i>Lychnis flos-cuculi</i>	Fior di cuculo	<i>Sinapis arvensis</i>	Senape selvatica
<i>Lythrum salicaria</i>	Salcerella	<i>Sisymbrium officinale</i>	Erba cornacchia
<i>Malva neglecta</i>	Malva domestica	<i>Solidago virga-aurea</i>	Verga d'oro
<i>Malva rotundifolia</i>	Malva	<i>Sonchus arvensis</i>	Crespino
<i>Matricaria chamomilla</i>	Camomilla	<i>Spiraea ulmaria</i>	Regina dei prati
<i>Medicago sativa</i>	Erba medica	<i>Stellaria media</i>	Centocchio
<i>Melilotus officinalis</i>	Meliloto giallo, Erba vetturina	<i>Thlaspi arvense</i>	Erba storna comune
<i>Melittis melissophyllum</i>	Erba limona	<i>Thlaspi perfoliatum</i>	Erba storna perfogliata
<i>Mentha spp.</i>	Mente selvatiche	<i>Tragopogon dubius</i>	Barba di becco a tromba
<i>Muscari atlanticum</i>	Muscari atlantico	<i>Trifolium pratense</i>	Trifoglio dei prati
<i>Nepeta cataria</i>	Erba gattaia	<i>Tussilago farfara</i>	Fàrfara
<i>Ononis spinosa</i>	Arrestabue	<i>Urtica urens</i>	Ortica minore
<i>Ornithogalum umbellatum</i>	Latte di gallina comune	<i>Vitis labrusca</i>	Vite americana
<i>Papaver hybridum</i>	Papavero spinoso	<i>Vitis riparia</i>	Vite ripajola
<i>Parietaria diffusa</i>	Parietaria dei muri	<i>Vitis vinifera</i>	Vite comune
<i>Parietaria officinalis</i>	Parietaria comune		

Abbracciante: vedi amplessicaule.

Acaule: pianta con fusto aereo molto ridotto o mancante. Le foglie sono generalmente ravvicinate e addossate al suolo. Una pianta acaule può avere un fusto sotterraneo (es. tarassaco, margheritina).

Achénio: frutto secco che, a maturità, non si apre naturalmente (indeiscènte) e che contiene un solo seme non aderente all'involucro (pericarpo).

Aculeo: formazione generalmente acuminata costituita da tessuti epidermici più o meno indurita e rilevata, facilmente staccabile (es. Rosa spp.).

Acuminato: organo della pianta (foglia, sepalò, ecc.) che termina con una punta la quale nella zona apicale si assottiglia in una cuspide più acuta.

Afillo: privo di foglie o ha foglie rudimentali in squame o ridotte alla semplice dilatazione del picciolo.

Agente patogeno: microrganismo fitoparassita in grado di causare malattie alle piante.

Aghiformi: (foglie) esili e acuminate.

Alato: dicesi di un organo (es. fusto o picciolo) bordato da un'ala.

Albero (o esemplare arboreo): pianta legnosa che a pieno sviluppo supera un'altezza di almeno 5 metri e ha un asse principale (tronco) perenne, ben definito e prevalente sulla massa delle ramificazioni.

Albùrno: parte esterna del legno che nell'albero vivente contiene cellule vive e sostanze di riserva, è generalmente di colore più chiaro del durame ma può anche essere poco chiaramente differenziato. Si forma ogni anno sotto la corteccia degli alberi e degli arbusti; accumulandosi su quello degli anni precedenti determina l'accrescimento del diametro dei fusti.

Ali: membrane sottili od erbacee accompagnanti certi organi, oppure i petali laterali dei fiori di alcune leguminose, o i sepali laterali dei fiori del gen. *Polygala*.

Aliena: dicesi di specie esotica, talora invasiva.

Allòctona: come sopra, ovvero specie non indigena del luogo. Contrario di Autoctona.

Alterni: organi (foglie, fiori, ecc.) disposti a diversa altezza ai lati dell'asse che li porta secondo una spirale, ed in visione laterale appaiono alternate sui lati opposti del fusto.

Alveo: solco naturale o artificiale nel quale scorrono le acque di un fiume o di un torrente; è costituito dal fondo del letto e dalle pareti laterali.

Amènto: infiorescenza di fiori unisessuali in racemo pendulo, caratteristica di alcune famiglie delle dicotiledoni, generalmente a portamento arboreo (es. *Quercus*, *Salix*), è anche detto gattino.

Amplexicaule: foglia sessile in cui la base della lamina abbraccia il fusto (o caule) è sinonimo di abbracciante.

Annua: ovvero annuale: pianta che germina, fiorisce, fruttifica e muore in un anno

Antéra: parte superiore dello stame del fiore, nella quale è contenuto il polline.

Antési: il periodo o il fenomeno della fioritura.

Antròpico: relativo alla distribuzione e all'attività degli uomini.

Anulare: avente forma di anello.

Apicale: della sommità (apice o vertice) e cioè punto opposto alla base.

Appressato: organo che rimane aderente ad un altro.

Arbusto o frùtice: pianta perenne legnosa, ramificata fin dalla base e di altezza convenzionalmente compresa fra 2 e 6 metri, con predominio dei rami sull'asse principale ovvero con portamento policormico (a più fusti)

Area di pertinenza dell'albero: cerchio tracciato sul terreno avente come centro il fusto o tronco dell'albero, e come raggio la misura, moltiplicato per quattro, della circonferenza del tronco, rilevata a 1 m da terra.

Areale: distribuzione geografica generale di una specie.

Ascella: punto o angolo superiore in cui un organo si inserisce sul fusto o sul ramo.

Ascendente: fusto aderente al suolo nella parte inferiore, quindi raddrizzato.

Asimmetrico: si dice di organo che non ha una corrispondenza speculare rispetto ad un piano di simmetria.

Associazione vegetale: anche cenosi o consorzio: una comunità di piante con composizione floristica determinata, caratterizzata dalla presenza di alcune specie o dalla dominanza di altre, di notevole stabilità nel tempo e in equilibrio con l'ambiente.

Astòne: piantina allevata in vivaio fino allo stato di pertica giovane, alla quale, in vista della piantagione a dimora, sono stati rimossi i rami e le foglie (salvo poche foglie apicali) e, eventualmente, sono state potate anche le radici.

Attecchimento: fenomeno per cui una pianta alligna, divenendo autonoma, emettendo radici, nutrendosi, vegetando e fruttificando.

Attenuato: organo che va restringendosi gradualmente verso la base o verso l'apice o dall'una e dall'altra parte contemporaneamente.

Auricolata: provvista di auricole o orecchiette (appendici laminari, di forma arrotondata presenti alla base delle foglie).

Autòctono: dal greco "autos", stesso, e "chthon", terra, originario ovvero spontaneo dello stesso paese attualmente abitato, cioè indigeno del luogo. Si escludono dai taxa autoctoni tutte le cultivar, in quanto frutto di selezione da parte dell'uomo.

Avventizia: anche se il parere dei botanici non è del tutto univoco sul significato di questo termine, si possono definire avventizie, con sufficiente approssimazione, quelle specie esotiche che, introdotte accidentalmente in un Paese, si spontaneizzano e si riproducono autonomamente.

Azotofissatori: dicesi, generalmente di batteri, che riescono a fissare l'azoto presente nell'aria, come ad esempio quelli presenti nei tubercoli radicali delle leguminose.

Bacca: frutto carnoso, privo di nocciolo, contenente più semi dispersi nella polpa, generalmente duri.

Bialato: qualsiasi organo (come le samare degli aceri) che presenti due appendici membranose a forma di ali.

Bidentato: con due "denti".

Bienniale o bienne: pianta che il primo anno germina e si irrobustisce, nel secondo fiorisce, fruttifica e poi muore.

Bilabiato: calice e di corolla nei quali si possono distinguere un labbro superiore e uno inferiore (es. genere *Lamium*).

Bioingegneria: ramo della scienza, di recente sviluppo, che utilizza materiale vegetale vivo e tecniche particolari per varie tipologie di interventi sul territorio (recuperi ambientali, arginature, consolidamenti, rinaturalizzazioni, ecc.).

Biparipennata: foglia composta, nella quale le foglioline laterali al rachide sono a loro volta pennate con numero pari di segmenti.

Bioceno: insieme di organismi viventi che si ritrovano in un ecosistema.

Biodiversità: ovvero diversità biologica, proprietà di un qualsiasi livello dell'organizzazione della vita (dal gene al paesaggio) di essere vario. Esistono quindi differenti livelli nella diversità biologica: variabilità genotipica, diversità specifica, eterogeneità spaziale a livello di mosaico di habitat e di ecosistemi.

Biomassa equivalente: quantità di alberi capaci di produrre la medesima massa arborea e la stessa capacità fotosintetica della pianta/e eliminata. Si applica come compensazione di una sostituzione di un albero.

Bipennate: foglie composte aventi un picciolo comune, ramificato lateralmente in piccioli secondari portanti le foglioline.

Bisessuale: provvisto sia di stami che di pistillo.

Bosco: popolamento di alberi, alberi e arbusti, alberi, arbusti, cespugli e piante erbacee che rientrano nella definizione di bosco di cui alla normativa vigente, ed in particolare soprassuoli arborei od arbustivi, a qualunque stato di età, di origine naturale od artificiale, con densità di copertura a maturità non inferiore al 20%. Conservano la destinazione a bosco i terreni che per cause naturali (valanghe, incendi, trombe d'aria, ecc.) od artificiali (tagli a raso) siano rimasti

temporaneamente privi di copertura forestale, ma in cui sia comunque possibile un processo di rinnovazione naturale entro 10 anni.

Sono considerati bosco:

- soprassuoli di superficie maggiore di 2.000 mq
- soprassuoli di superficie minore, ma di larghezza maggiore di 25 metri (misurati dagli estremi dell'area di incidenza delle chiome, considerati a 5 metri dal fusto), se posti a meno di 100 metri da boschi propriamente detti;
- soprassuoli ad andamento longitudinale (fasce alberate) purché aventi almeno per un tratto le caratteristiche di bosco;
- soprassuoli costituiti da specie arboree od arbustive colonizzatrici di età media uguale o superiore a tre anni, formati su terreni destinati ad altra qualità di coltura.

Bosco coetaneo: popolamento formato da alberi di età uguale o poco diversa. Le chiome si localizzano su un unico piano spaziale;

Bosco disetaneo: popolamento formato da alberi di età sensibilmente diversa. Le chiome si localizzano su vari piani spaziali, anche sovrapposti.

Branca: prima divisione del fusto o tronco, che costituisce con altre, lo scheletro principale dell'albero.

Brattea: struttura fogliacea o squamosa, generalmente più piccola delle foglie, con funzione protettiva, alla cui ascella è inserito un fiore o un frutto.

Brughiera: zona caratterizzata da vegetazione di tipo steppico, in terreni asciutti, molto permeabili, con predominio di erbe graminoidi, ginestre ed eriche, specialmente brugo, e occasionalmente vegetazione arborea sparsa, in particolare pini (brughiere aride). Oppure terreni umidi, più o meno torbosi, con vegetazione bassa a graminacee e ciperacee o con ericacee.

Bulbillo: piccola gemma bulbiforme presente talora alla base dell'infiorescenza, all'ascella delle foglie o a lato del bulbo principale, capace di originare una nuova pianta.

Bulbo: organo di riserva sotterraneo provvisto di gemma e protetto da squame carnose, le esterne sottili e pergamenacee.

Caducifolia: pianta con foglie che cadono prima che le nuove siano uscite dalle gemme.

Caduco: organo che si stacca facilmente e con sollecitudine.

Calice: involucro esterno del fiore, quasi sempre verde, di viso in parti dette sépali.

Campanulato: organo (calce, corolla, ecc.) foggiate a campana, a base abbastanza larga.

Capitozza: è una forma di governo che consiste nel tagliare, più o meno sistematicamente la chioma di un albero, compreso il fusto, ad una certa altezza da terra, con lo scopo di ottenere legna da ardere, materiale per la fabbricazione di cesti, ecc. Il nome deriva da "capo tozzo"

per la forma caratteristica assunta in alto dal fusto; un tipico esempio sono i filari di gelsi tradizionalmente "capitozzati" per agevolare la raccolta delle foglie nell'allevamento del baco da seta.

Capitozzato: potato a capitozza, cioè tagliando il tronco a varia altezza da terra perché getti nuovi rami. Frequenti sono le capitozze di platano, di ontano, di salice, lungo i canali irrigui padani.

Capolino: infiorescenza formata da più fiori sessili che si inseriscono su un unico peduncolo, disposti su un ricettacolo o conico (es. Compositae o Asteraceae), così da dare l'apparenza di un singolo fiore.

Càpsula: frutto secco che si apre a maturità (deiscente).

Carenato: con una sporgenza spigolosa simile alla carena di una barca.

Cariòsside: frutto secco indeiscente delle graminacee, contenente un solo seme concrecente col pericarpo.

Casmofite: piante che crescono nelle fessure della roccia.

Càule o fusto: organo che sostiene foglie, fiori e frutti.

Caulino: organo attaccato al caule (fusto) o asse principale della pianta. Riferito alle foglie, sta a indicare quelle distribuite sul fusto, in contrapposizione a quelle basali.

Céduo: si dice di bosco o di piante soggetti a taglio periodico.

Cenosi: il complesso delle specie animali (zoocenosi) o vegetali (fitocenosi) che vivono in un determinato ambiente.

Ceppaia: è la parte inferiore delle piante legnose e quindi del tronco, che rimane nel terreno dopo che è stato reciso l'albero. Sono comuni nella nostra pianura le ceppaie di platano sottoposte a periodici tagli dei ricacci.

Cespitoso: con molti fusti che sorgono dalla stessa radice e formanti un denso cespuglio.

Cespuglio: pianta caratterizzata dalla presenza di un fusto legnoso, almeno alla base; si differenzia dagli arbusti per le ridotte dimensioni (altezza massima fino a 2 metri), che a maturità e in condizioni ambientali ottimali normalmente non raggiungono un'altezza superiore ad un metro e mezzo.

Chioma: parte aerea di un albero, escluso lo scheletro principale

Cigliato: circondato da peli lunghi ed esili (ciglia).

Cima: tipo di infiorescenza distinguibile in unipara (monocasio), bipara (dicasio), scorpioide, ecc.

Cima corimbosa: che ha l'aspetto di un corimbo definito ma con i fiori più anziani al centro, anziché alla periferia.

Cima scorpioide: infiorescenza ravvolta su se stessa a spirale, caratteristica della famiglia delle

Boraginaceae.

Cinorrodio (o cinorrodonte) falso frutto delle rose.

Circonferenza del fusto: circonferenza della sezione del fusto come descritta alla definizione "Diametro del fusto".

Cirri: foglie o parti di foglie trasformati in organi di attacco, che si attorcigliano a sostegni.

Cladodi: rami trasformati così da assumere funzione clorofilliana (*Asparagus*) e talora anche aspetto fogliaceo (*Ruscus*).

Clavato: organo ingrossato all'apice in forma di clava.

Climax: assetto finale in equilibrio, di un ecosistema, ove ogni specie occupa una nicchia definita.

Cloni: gruppo di individui geneticamente identici derivati per via vegetativa da un solo individuo originale (es. talee, barbatelle, margotte, propaggini, ecc.) e quindi morfologicamente uniformi.

Collare: punto di inserzione del ramo sul fusto, identificabile dalla presenza di un "anello" corrugato della corteccia.

Colletto: tratto basale e zona di transizione fra fusto e radice, talvolta riconoscibile negli alberi e nei semenzali, per la presenza di un leggero ingrossamento.

Compost: prodotto derivante dalla trasformazione dei residui organici in humus attraverso l'attività di numerosi microrganismi e che possiede capacità ammendante del terreno e nutritiva nei confronti delle piante.

Composte: dicesi di foglie in cui, sullo stesso asse (rachide), sono inserite più foglioline.

Conifere: ordine a cui appartengono piante di notevoli dimensioni (ad ed. Pini, abeti, larici, tassi, ecc.) con fusto molto ramificato, foglie generalmente aghiformi o squamiformi e frutto a cono.

Cono: strobilo o pigna, composto da numerose scaglie legnose a protezione dei semi.

Controllo: attuazione di misure di gestione finalizzate al contenimento delle singole popolazioni e/o dell'areale di una specie esotica.

Convoluto: organo che si ripiega in alto e di sopra (es. la pagina superiore di una foglia)

Cordata: a forma di cuore, come un asse di picche (es. foglia di tiglio).

Corimbo: infiorescenza costituita da fiori disposti su uno stesso piano, ma dotati di peduncoli che partono da diversi livelli.

Corimbo composto: infiorescenza a corimbo con peduncoli primari ramificati e portanti più fiori.

Corolla: parte del fiore con funzione attrattiva, formata da petali variamente colorati.

Cotilédoni: foglie embrionali presenti nel seme in numero di una nelle monocotilédoni, due nelle dicotilédoni, in numero maggiore nelle gimnosperme.

Crenato: dicesi di margine munito di denti arrotondati.

Culmo: fusto (es. di graminacee) generalmente cavo internamente.

Cultivar: dicesi di varietà selezionata e coltivata.

Deciduo: (o caducifoglio) che perde le foglie in autunno-inverno.

Deiscente: di organo che si apre naturalmente a maturità.

Dentato: con margine provvisto di divisioni più o meno triangolari del lembo fogliare (denti, perpendicolari al margine stesso e separati fra di loro).

Denticolato: come dentato, ma a denti piccolissimi.

Destorso: che si avvolge da sinistra a destra, cioè nel senso delle lancette dell'orologio.

Dialipetala: corolla con petali liberi (es. *Rosa*, *Ranunculus*).

Dialisepalo: calice con sepalii liberi.

Diametro del fusto: diametro della sezione di un fusto legnoso di un esemplare arboreo, misurato, ortogonalmente all'asse del fusto stesso, ad un'altezza "a petto d'uomo" dal terreno.

Diametro delle branche o dei rami: diametro delle branche o dei rami misurato al termine distale della loro svasatura di raccordo con il fusto e con il ramo di ordine superiore.

Diradamento: in selvicoltura il termine indica i tagli intercalari che si eseguono nei boschi dallo stadio di perticaia fino al taglio di abbattimento e di rinnovo; in frutticoltura indica invece la soppressione di parte dei rami durante la potatura invernale o, più spesso, l'operazione di potatura verde che consiste nell'asportare parte dei frutti da alberi eccessivamente carichi in modo da migliorare la pezzatura dei frutti residui.

Distici: organi (rami, foglie, ecc.) posti alternatamente a destra e a sinistra, in uno stesso piano, su un asse comune.

Drupa: frutto carnoso, munito di nocciolo, contenente uno o più semi (ad es. genere *Prunus*).

Eliòfila: specie amante di clima o esposizione soleggiata.

Ellittica: dicesi di lamina fogliare con forma di ellisse e la massima larghezza è verso la metà e più stretta alle due estremità.

Elòfita: pianta intermedia fra i tipi di piante terrestri e le piante acquatiche vere e proprie, che vive prevalentemente nelle paludi ingorgate d'acqua, da cui emerge la parte aerea portante foglie e fiori.

Embriciate: disposte come tegole (embrici) del tetto, cioè ricoprentisi ai margini.

Endemico: spontaneo soltanto di una data regione della quale è caratteristico

Endocàrpo: è lo strato più interno del pericarpo che avvolge il frutto; può essere molto duro e legnoso o costituito da polpa.

Entomofauna: insieme degli insetti presenti in un ecosistema.

Epicàrpo: detto anche mallo, strato esterno della parete del frutto.

Eradicazione: attuazione di misure di gestione finalizzate alla completa eliminazione delle popolazioni di un taxon esotico in un determinato territorio.

Erbacee: piante a fusto (cúlmo) non legnoso a ciclo annuale, bienne o poliennale.

Eretto: che si alza o si dirige verticalmente.

Esotico: taxon la cui presenza è dovuta all'intervento intenzionale o indiretto dell'uomo in una data area (non sono contemplate come azioni indirette le trasformazioni di habitat, i cambiamenti climatici, l'inquinamento, ecc.); oppure il taxon vi è giunto senza intervento da parte dell'uomo da un'area in cui il taxon è già considerato esotico.

Eutròfico: di habitat, in particolare di suoli e di acque, che sono ricchi o adeguatamente forniti di sostanze nutritive (fosfati, nitrati, ecc.).

Fascicolati: riuniti in fascetti.

Feltroso o feltrato: coperto da esili, folti peli che danno un aspetto vellutato.

Fenotipiche (caratteristiche): insieme dei caratteri visibili di un organismo. Espressione dell'interazione fra caratteristiche ambientali e genetiche.

Fibratura: direzione generale degli elementi longitudinali (assiali) del legno in rapporto all'asse di sviluppo dell'albero. E' detta impropriamente fibra.

Fissile: dicesi di legno scindibile in lamine o lastre o scaglie, oppure di parti di tronchi o rami facilmente divisibili in due o più metà sotto i colpi dell'ascia.

Fistoloso: cavo internamente (come nel caule del frumento).

Fitotossico: che produce effetti negativi sullo sviluppo e sulle attività vitali degli organismi vegetali, in modo da ridurre e/o compromettere il loro metabolismo.

Fittone: radice principale che parte dalla base del fusto in direzione contraria a quest'ultimo, di forma generalmente conica, spesso anche carnosa.

Flora: l'insieme delle specie vegetali di una determinata area geografica.

Focatura o fuocatura: fiammature o colorazioni cariche di baio o di rosso.

Follicolo: frutto secco deiscende formato da un solo carpello apertesi lungo la linea marginale di sutura.

Freccia: ramo che porta l'apice vegetativo dell'albero.

Frùtice: vedi arbusto.

Fusiforme: organo a parte mediana ingrossata e con le estremità gradatamente assottigliate, come in un fuso.

Gàlbulo: pseudo-frutto sferoidale delle cupressacee.

Galla: escrescenze di varie forme e dimensioni dovute alla reazione dei tessuti colpiti da parassiti, con conseguente afflusso di succhi che determinano moltiplicazione cellulare.

Gamopétala: corolla con petali saldati tra loro (es. *Campanula*).

Gamosépalo: calice con sepali saldati tra loro (es. *Gentiana*).

Gariga: landa con bassi arbusti derivata dalla degradazione della macchia mediterranea, popolata soprattutto da piante che sopportano l'aridità (xeròfile).

Geminàti: organi avvicinati a due a due.

Gemma: organo che contiene le strutture dei fiori e/o del germoglio che si svilupperanno nella stagione seguente.

Gemma pronta: gemma che si schiude nello stesso anno in cui si è formata e che sostituisce una foglia caduta.

Genotipiche (caratteristiche): costituzione genetica di un individuo. Insieme dei geni posseduti da un individuo o da un gruppo di individui.

Germoglio: asse vegetativo in crescita e non ancora significato, di consistenza erbacea.

Ghianda: frutto secco che a maturità non si apre (indeiscende), con base racchiusa in una cupola.

Ghiandola: organo di secrezione che può essere interno o superficiale rispetto ai tessuti o portato all'estremità di peli. Sono abbondanti nelle piante aromatiche.

Glabro: dicesi di un organo privo di peli.

Glanduloso o ghiandoloso: provvisto di ghiandole.

Glàuco: di colore tra il verde-azzurro e il grigio chiaro.

Goléna: è la zona di terreno pianeggiante adiacente al letto di magra di un corso d'acqua che è sommerso dalle piene.

Gomme: nome generico che sta ad indicare sostanze mucillaginose neutre, cristallizzabili, ricavate dall'incisione o dalla secrezione spontanea (essudazione) di alcune specie vegetali. Chimicamente sono miscele di polisaccaridi eterogenei che formano sospensioni colloidali viscosi e adesivi se poste in acqua calda. Hanno azione protettiva ed emolliente del tratto gastro-intestinale. Il loro impiego in fitoterapia è molto vario: si usano come eccipienti, correttivi, emulsionanti o come farmaci.

Grappolo: infiorescenza (e infruttescenza) non ramificata che porta fiori disposti in modo alterno

Greto: striscia marginale asciutta del letto di un fiume, cosparsa di ciottoli e/o di ghiaia.

Guàina: base allargata del picciolo o della foglia, abbracciante il fusto.

Hàbitat: ambiente, sia inerte che biologico, che costituisce il territorio della specie considerata, ovvero un ecosistema rapportato a una specie. Il posto in cui una specie in natura trascorre la sua vita.

Hùmus: termine generale che indica i residui più o meno decomposti, vegetali o animali, del suolo; più specificamente è la frazione più o meno stabile della sostanza organica decomposta,

generalmente amorfa, colloidale e di colore scuro (come il terriccio per i fiori).

Igròfilo: dicesi di un organismo (ad es. piante igròfile) che vive in ambiente umido

Imparipennate: dicesi di foglie composte, dotate di un numero dispari di elementi (foglioline).

Indeiscente: organo che non si apre naturalmente a maturità.

Infiorescenza: è l'insieme e la disposizione dei fiori raggruppati su uno stesso asse.

Infruttescenza: è l'insieme dei frutti derivanti da un'infiorescenza dopo che sia avvenuta la fecondazione.

Ingegneria naturalistica: disciplina tecnico-scientifica che studia le modalità di utilizzo, come materiali da costruzione, di piante viventi, di parti di piante o addirittura di intere biocenosi vegetali, spesso in unione con materiali non viventi come pietrame, terra, legname, acciaio.

Intero: si dice di un margine di fiore o foglia non dentato né lobato.

Introduzione: immissione in una determinata area di taxa esotici e, parimenti, di taxa autoctoni al di fuori del loro areale di documentata presenza naturale in tempi storici.

Invadente: taxon esotico che si disperde e inserisce rapidamente negli habitat, a notevole distanza dal sito di introduzione.

Invòlucro: insieme delle brattee che accompagnano un'infiorescenza.

Irsùto: con peli lunghi, radi e rigidi.

Ispido: munito di peli a guisa di setole.

Lacinia: incisione profonda che suddivide un organo in lembi di forma stretta e allungata.

Lamina o lembo: la parte piatta, allargata della foglia o del petalo.

Labiata: particolare forma di una corolla, tubolosa alla base e che termina con due appendici, una superiore e una inferiore, chiamate labbra.

Lanca: stagno formatosi in un meandro o in un braccio di fiume rimasto isolato; generalmente le lanche hanno una forma a mezzaluna.

Lanceolato: organo a forma di ferro di lancia, con la parte più larga vicina alla base, più lunga (da due a sei volte) che larga.

Lànde: (dal tedesco land: terra) estese zone incolte che ospitano generalmente vegetazione non legnosa e dove la consistenza del suolo, essenzialmente di natura sabbiosa e ad assai moderate pendenze, limita i fenomeni di erosione (Francia sudorientale, Guascogna, Germania del Nord). Facilmente coesistono con le torbiere.

Lanoso: coperto di peli morbidi e densi, quasi come il vello di una pecora.

Lanuginoso: organo ricoperto di lanugine costituita dall'insieme di peli molto fini.

Lassa: dicesi di infiorescenza o ramificazione poco densa, diradata.

Làtice o lattice: liquido lattiginoso bianco o colorato che fuoriesce da tagli o ferite degli organi di talune piante.

Legume o baccello: frutto secco che a maturità si apre (deiscente), da due valve più o meno allungate contenenti numerosi semi.

Lenticelle: piccole protuberanze tondeggianti situate nel sughero della corteccia di fusti e radici degli alberi e che, interrompendone la continuità, permettono gli scambi gassosi (ossigeno) tra l'ambiente esterno e i tessuti.

Liana: pianta a fusto allungato e sottile (rispetto alla lunghezza), che non può reggersi senza sostegno, come la vite.

Licheni: organismi vegetali che sono il prodotto di una simbiosi fra alghe e funghi, molto diffusi, con struttura varia, viventi sulle rocce, sul terreno, su muri e sulle cortecce degli alberi.

Ligula: lembo allungato della corolla in alcune composite, come per esempio la margherita, oppure, nelle graminacee, cyperacee, ecc., prolungamento membranaceo alla base del lembo fogliare.

Limòso: si dice di un terreno costituito prevalentemente o con un'elevata percentuale di limo (frazione fine del suolo composta da minerali di diametro compreso tra 0,02 e 0,002 mm).

Lineare: organo (foglia, petalo) stretto, allungato (più che dieci volte più lungo che largo) a margini più o meno paralleli.

Lineare-lanceolata: dicesi di lamina lunga da 6 a 10 volte più lunga che larga.

Ligula: lembo allungato della corolla in alcune composite, come per esempio la margherita, oppure, nelle graminacee, cyperacee, ecc., prolungamento membranaceo alla base del lembo fogliare.

Liràta: foglia divisa in lacinie trasversali ma con la parte superiore più larga di quella inferiore.

Lobato: diviso in lobi più o meno profondi.

Lobo: parte, di forma tipicamente arrotondata, di un organo.

Lucivaga: sinonimo di eliòfila, ovvero di pianta che vive principalmente in luoghi con forte illuminazione.

Mallo (o epicarpo): è l'invólucro esterno, verde e carnoso, che protegge il guscio (o endocarpo) di alcuni frutti (ad es. mandorle e noci).

Marezzatura: è la figura prodotta da un tipo di fibratura ondulata che si riscontra per esempio nel legno degli aceri, usato tradizionalmente per il dorso dei violini.

Margine: bordo della lamina fogliare.

Margotta: tecnica per provocare l'emissione di radici da una porzione aerea non staccata dalla pianta, in genere provocando una ferita e trattando eventualmente con sostanze stimolanti e avvolgendola con materiale umido, trattenuto da una copertura impermeabile.

Meandriforme: con una forma serpeggiante o tortuosa.

Mellifero: si dice di un fiore che produce nettare, liquido zuccherino con cui le api fabbricano il miele.

Merìcarpo (o emicàrpo): è una forma speciale della frammentazione dell'ovario, che si verifica dalla fecondazione in poi fino a poco prima della maturazione (es. molte leguminose e ombrellifere).

Mesòfila: si dice di specie che ama un ambiente con media temperatura, media luminosità, media umidità, ecc.

Micorrizzazione: fenomeno naturale o provocato artificialmente in laboratorio per il quale si uniscono per mutuo interesse (simbiosi) una pianta, per mezzo delle sue radici, e un fungo, tramite le sue ife.

Midollo: parte centrale del fusto e di certi rami costituita principalmente di tessuto soffice, spugnoso.

Midolloso: ricco di midollo.

Monocasio (o cima unipara): infiorescenza ad andamento serpeggiante nella quale, lateralmente ad ogni asse florale s'innesta un solo ramo, pure fiorifero e più alto del primo.

Monocotiledoni: con un solo cotiledone nel seme, come nelle graminacee.

Monòica: si dice di specie che porta su uno stesso individuo gli organi riproduttivi dei due sessi (es. *Gen. Zea, Rosa, Secale*).

Mucronato: organo terminante con una punta dura e acuminata (mucrone).

Mulching: pacciamatura verde ottenuta lasciando sul terreno l'erba precedentemente sfalcata.

Naturalizzata: pianta esotica che introdotta nel nostro clima si è acclimatata e si comporta come se fosse indigena.

Nemorale: di bosco.

Nervature: venature più o meno evidenti, di vari organi, particolarmente visibili quelle delle foglie.

Nettarifero: in generale si definisce così qualsiasi organo che dà secrezione di nettare.

Nitròfila: pianta che preferisce terreni ricchi di escrementi animali, come avviene attorno alle baite o alle concimaie, dove si sviluppa una notevole quantità di ammoniaca con formazione di nitrati.

Nivale: relativo alle nevi, limite od orizzonte delle nevi (oltre 2800 m).

Obcordato: cuoriforme, con la parte più larga verso l'apice.

Oblungo: di forma allungata e un poco larga.

Obovata: come ovata ma con larghezza massima nella metà apicale (come un uovo rovesciato).

Ufficinale (officinalis): che ha proprietà medicamentose, usate in passato nelle "officine" delle piante medicinali (in antico "semplici").

Ombrella: infiorescenza nella quale i peduncoli sono inseriti in uno stesso punto e i fiori raggiungono tutti lo stesso livello.

Ombrella composta: tipo di infiorescenza nella quale i rami primari sostengono, anziché singoli fiori come nell'ombrella semplice, altre ombrelle (ombrelle di secondo ordine o ombrellette); è tipica della famiglia delle Ombrellifere.

Ombrofila: dicesi di pianta che vive in località con clima molto piovoso, quindi con poche giornate di sole. Da non confondersi con sciàfila (vedi).

Opposte: foglie o altri organi inseriti simmetricamente, ovvero posti uno di fronte all'altro e che partono dal medesimo punto.

Orbicolare: di organo (generalmente foglia) di forma rotonda.

Oròfita: pianta che predilige le zone montuose.

Ovario: parte inferiore ingrossata del pistillo entro la quale si formano gli ovuli.

Ovata: a forma di uovo, con l'estremità più larga verso il basso e fino a due volte più lunga che larga.

Pacciamatura: copertura parziale o totale del terreno, realizzata con materiali naturali (corteccia, trucioli, paglia, ecc.) o con film plastici, allo scopo di limitare lo sviluppo di erbe indesiderate e di limitare le perdite idriche.

Paleòalveo: antico letto fluviale o, più in generale, larga valle fluviale compresa fra due o più antiche sponde (oggi scarpate più o meno coperte di vegetazione).

Palmate: foglie con divisioni disposte come le dita aperte sul palmo di una mano

Pannocchia: infiorescenza con asse principale portante assi secondari che, a loro volta, portano i terziari; le ramificazioni più estreme portano i fiori.

Papilionacea: corolla irregolare, formata da 5 petali, di cui uno superiore largo detto vessillo o stendardo, due laterali più piccoli che per la loro forma sono chiamati ali, ed infine due inferiori concavi e riuniti a formare una specie di "barchetta" detta carena.

Papille: piccole sporgenze coniche o granulose, che si trovano su certi organi.

Pappo: appendice pelosa o piumosa di fiori o semi con funzione disseminativa (per opera del vento).

Paripennate: foglie composte, dotate di un numero pari di elementi (foglioline).

Partito: organo a lamina incisa fino alla metà della distanza che separa il bordo dalla nervatura mediana.

Patente: che si distacca verso l'esterno formando un angolo quasi retto con l'asse portante.

Patogeni: organismi generalmente microscopici o virus capaci di provocare direttamente malattie.

Peduncolo: è l'asse che sostiene il fiore.

Pennate: foglie formate da elementi (foglioline) poste ai lati della rachide.

Pennatifida: foglia con nervatura pennata e lembo fogliare diviso in lobi profondi fino a metà

fra il margine e la nervatura principale.

Pennatosètta: foglia come sopra, ma quando i lobi raggiungono la nervatura principale.

Perenne (o pluriennale): pianta che vive più di due anni.

Periànzio: complesso dell'involucro florale, cioè di norma il calice e la corolla insieme.

Pericàrpo: è la parte del frutto derivante dalle pareti dell'ovario, che dopo la fecondazione si trasformano a protezione dei semi.

Persistente: organo che non si stacca dalla pianta, anche quando la sua funzione è esaurita.

Petalo: elemento della corolla.

Picciòlo: è il "gambo" della foglia.

Piriforme: a forma di pera.

Pisside: frutto secco che si apre con una fenditura trasversale e la cui parte superiore si stacca come un piccolo coperchio.

Pistillo: elemento florale che costituisce l'organo riproduttivo femminile e si compone dell'ovario, contenente gli ovuli e che, maturando, diverrà frutto, sormontato dallo stimma, variamente foggato, cui spetta il compito di accogliere e trattenere il polline; spesso lo stimma è collegato all'ovario attraverso lo stilo.

Planiziale: di zona piana, di pianura.

Plàntula: termine riferito a giovane piantina, generalmente nata da seme.

Policòrmico: riferito ad un tronco plurimo, diviso fin dalla base.

Polimòrfe: piante che presentano aspetto e forma differente pur restando nell'ambito della stessa specie. La variabilità dei caratteri spesso è influenzata da fattori ambientali.

Pollòne: vigoroso germoglio che prende origine da gemme avventizie alla base dell'albero adulto, da un tronco capitozzato o da una ceppaia.

Potatura: taglio di parti vive di un esemplare arboreo, arbustivo o cespuglioso.

Procombente: strisciante o giacente al suolo.

Propagazione vegetativa (o agàmica): propagazione di piante mediante talee, margotte, propaggini, innesto, micropropagazione, ecc. Consente la riproduzione di un esemplare completo in forma più o meno rapida, con caratteristiche identiche (clòne) a quello da cui è stato prelevato il materiale di partenza.

Propagazione sessuale (o gàmica): propagazione per via sessuale (fusione gametica da cui si origina il seme).

Propàgulo: unità riproduttiva minima di una pianta, sia vegetativa (tubero, bulbo, rizoma, ecc.) sia sessuale (seme, spora, ecc.).

Prostrato: che segue l'andamento del terreno più o meno vicino allo stesso.

Pruina: sottile secrezione cerosa, generalmente grigio-bluastro come quella che ricopre la

buccia dell'uva nera e delle susine.

Pruinoso: ricoperto di un sottile strato di pruina.

Pubescente: organo ricoperto di peli radi, brevi e morbidi.

Racémo: infiorescenza con fiori singoli pedunculati che si inseriscono direttamente lungo l'asse principale.

Ràchide: asse delle foglie composte, anche asse centrale dell'infiorescenza.

Radiale: si dice di taglio eseguito nella direzione del raggio (come il taglio eseguito per abbattere un albero).

Ramo: è un germoglio che al termine della stagione vegetativa acquista una consistenza legnosa. Sui rami sono presenti le gemme.

Reintroduzione: immissione di un taxon in un'area dove è ragionevolmente certa la sua locale estinzione e si presentano testimonianze (exiccata, dati attendibili di letteratura, ecc.) di una sua presenza in tempi storici.

Relitte: riferito, ad esempio, a formazioni vegetali diffuse anticamente o in un passato più o meno prossimo, ma quasi scomparse.

Reniforme: a forma di rene.

Reptante: prostrato e zigzagante, di solito riferito al portamento di un fusto.

Resine: sono composti amorfi di costituzione complessa, distinti in oleoresine, gommoresine, resinotannoli, ecc. Sono abbondanti in alcuni gruppi di vegetali come ad es. le conifere (abeti, pini, cedri, ecc.) che li emettono sottoforma di essudati che hanno origine dagli olii essenziali.

Restocking: immissione nell'ambiente di un taxon, già presente nei luoghi di intervento, con lo scopo di favorirne una maggiore variabilità genetica e comunque una maggiore probabilità di automantenimento della popolazione.

Retùso: organo ad apice tondeggiate interrotto da una piccola rientranza.

Revolutò: organo che si ripiega in basso e di sotto (es. margini della foglia volti verso la pagina inferiore). E' il contrario di convoluto.

Riccaccio (o cacciata): riscoppio vegetativo di piante dopo il taglio.

Ricettàcolo: apice allargato dello stelo che sorregge e riunisce gli elementi fiorali (calice, corolla, stami, ecc.).

Riflesso: organo ripiegato in fuori e in basso.

Rintracciabilità: è il processo che collega tutte le informazioni in precedenza archiviate, in modo tale da poter risalire alla storia del materiale autoctono dalla raccolta in natura dei propaguli sino alla sua immissione in ambiente.

Ripariale (o ripario): di bosco, pianta, ecc. che cresce lungo le rive di fiumi o torrenti.

Rizòma: fusto strisciante e sotterraneo che può ricordare per il suo aspetto, l'apparato radicale,

e che all'inizio di ogni anno produce nuove foglie o fusti.

Rosetta: foglie tutte basali e appressate a terra.

Rostrato: dotato di punta a forma di becco.

Sàmara: frutto secco indeiscente sul tipo dell'achenio allargato sul bordo in un'ala membranosa (organo di disseminazione). Se è doppio chiamasi disamara (come nel genere *Acer*).

Sbrancamento (o scosciatura): frattura del ramo in coincidenza del suo inserimento nel tronco.

Scabro: di superficie o margine ruvidi.

Scapo: fusto radicale privo di foglie, portante un fiore o un'infiorescenza (come nel genere *Taraxacum*).

Sciàfila: dicesi di pianta che vive principalmente all'ombra (ad esempio nel sottobosco). Da non confondere con ombròfila (vedi).

Scandente: fusto volubile, spesso privo di organi di attacco.

Segmento: parte o regione limitata di un corpo, come ad esempio una singola fogliolina di una foglia composta.

Selvicoltura: è la scienza e la pratica di coltivare i boschi applicando i principi dell'ecologia forestale all'impianto, alla rinnovazione ed ai razionali interventi per condizionare la struttura, la composizione di specie, ecc. di popolamenti forestali.

Semisopogliante: dicesi di una pianta che non perde del tutto le foglie nella stagione avversa.

Sempreverde: che mantiene le foglie tutto l'anno.

Sépali: le parti più esterne dei fiori, ovvero elementi del calice.

Sericeo: simile a seta, ricoperto di peli sottili, morbidi e lucenti.

Sèssile: organo privo di un peduncolo o di un picciolo ben differenziato.

Setoloso: ricoperto di peli rigidi o esili spine.

Sgamollo: taglio di scalvatura che consiste nel tagliare i rami lungo il fusto principale, lasciando però questo intatto fino alla sua cima. Era frequentemente eseguito in passato nella pianura padana sulle querce farnie per ottenere travi diritte (dial. "tersére") per i portici delle cascine.

Sicònio (o sicòno): ricettacolo carnoso, concavo, con ristretta apertura, sul quale sono disposti i veri frutti o acheni (ad es. fico).

Siliqua: frutto secco lungo da 3 a più volte la larghezza che a maturità si apre (deiscente), dotato di un setto, contenente i semi, tra le due valve.

Siliquetta: come siliqua ma lungo quanto largo oppure lungo fino a 2-3 volte più lungo che largo.

Simbiosi: associazione più o meno intima di due entità biologiche diverse (come fra gli alberi e i funghi).

Simmetrico: si dice di un organo che ha una corrispondenza speculare rispetto ad un piano di simmetria.

Sinantropia: condizione propria di un organismo che vive nei luoghi frequentati o abitati dall'uomo.

Sinistorso: che si avvolge da destra a sinistra, cioè in senso contrario alle lancette dell'orologio.

Smarginato: organo ad apice munito di un'insenatura più o meno profonda.

Solcato: si dice di un organo (ad esempio un picciolo fogliare, una corteccia) che presenta uno o più solchi di varia profondità.

Soròsio: infruttescenza composta da tanti piccoli frutti (drupe) riuniti e saldati assieme (ad es. mora).

Sortumoso: si dice di terreno inzuppato di acqua, spesso torboso o fangoso.

Spàdice: infiorescenza a forma di spiga, ma avente l'asse ingrossato, carnoso e circondato da una brattea ampia, membranosa o fogliacea detta spatà. È tipica della famiglia delle Aracee (*Arum*, *Calla*, ecc.).

Spata: organo che avvolge un'infiorescenza (come in *Allium*, ecc.).

Spatolata: foglia allungata, larga e arrotondata in alto, ristretta progressivamente alla base, come una spatola.

Spicastro: infiorescenza simile ad una spiga.

Spiga: infiorescenza semplice, indefinita, formata da fiori sessili portati da un'asse centrale.

Spina: formazione indurita e acuminata che deriva da metamorfosi di determinati organi (rami, stipole, foglie). Contrariamente agli aculei, le spine non si staccano facilmente.

Spontaneizzata: specie di origine non locale, ma che essendo importata da tempi ormai remoti, si comporta come tale.

Stame: organo maschile del fiore formato da un filamento e dall'antera contenente il polline.

Stilo: è la parte intermedia di un pistillo completo e sostiene lo stimma.

Stimma o stigma: è la parte dell'ovario adatta a ricevere i granuli di polline.

Stipola: appendice simile ad una squama o ad una piccola foglia, alla base dei piccioli di alcune specie.

Stolòne: fusto che striscia sopra o sotto il terreno emettendo radici e producendo nuove piante.

Stolonifero: che forma stoloni.

Sub: prefisso che significa quasi; (subsessile = quasi sessile).

Subspontanea: che si comporta come una pianta indigena, benché introdotta.

Succhione: in gergo tecnico sono i rami privi di gemme a fiore, a crescita verticale, improduttivi.

Suffrùtice: pianta con base legnosa e parte superiore erbacea.

Sugherosa: corteccia che presenta ispessimenti di sughero.

Taléa: breve porzione di un giovane fusto, ramo o radice, utilizzata per propagare, cioè per produrre un'intera nuova pianta, in terreno o in altro materiale. E' usata per piante che emettono facilmente radici avventizie (salici, pioppi, ontani, ecc.).

Tannini: sono sostanze vegetali non azotate solubili in acqua, astringenti, capaci di coagulare le proteine e, con sali di ferro dar luogo a precipitati scuri o neri; inoltre agiscono sulle pelli animali trasformandole in cuoio. Chimicamente sono composti aromatici di natura polifenolica, con sapore astringente e "legante". A forti dosi sono irritanti, mentre a dosi terapeutiche riescono a "impermeabilizzare" le cellule dall'azione delle sostanze irritanti e dei microorganismi.

Taxon (plurale taxa): un gruppo o una categoria ad un qualsiasi livello del sistema di classificazione delle piante. Ai fini dell'applicazione dei concetti espressi nel presente regolamento, le categorie considerate sono le seguenti: specie, sottospecie e varietà.

Terminale: si dice di un organo che si trova all'estremità di un altro, ad esempio un'infiorescenza posta alla fine di un ramo.

Termòfila: pianta che ama temperature superiori a quelle medie ambientali e che pertanto, nell'ambito di un territorio si insedia di preferenza nelle zone più calde.

Tessitura: nel legno è il carattere rilevato al tatto o dalla reazione agli strumenti di lavorazione; è determinata soprattutto dalla distribuzione e dalle dimensioni (relative o assolute) dei vari elementi e tessuti.

Tetràgono: a sezione quadrangolare, ossia con quattro angoli.

Tomentoso: organo ricoperto di peli fitti, brevi e morbidi, formanti una specie di feltro vellutato.

Torbòso: terreno ricco di torba o composto essenzialmente di essa. (La torba è, in senso generale, un materiale costituito in gran parte da sostanza organica indecomposta o solo debolmente decomposta, accumulatasi in condizioni di eccessiva umidità).

Tracciabilità: è il processo attraverso il quale si può seguire il materiale autoctono dalla raccolta in natura dei propaguli sino alla sua immissione in ambiente, registrando informazioni in ogni fase della sua produzione *ex situ*.

Trifido: dicesi di organo (es. foglia trifida) diviso in tre elementi o parti fino circa a metà.

Trigono: a tre angoli o spigoli.

Turno: è il numero di anni che deve intercorrere tra l'impianto o la rinnovazione di un soprassuolo coetaneo ed il taglio di maturità. Si intende anche come periodo intercorrente fra un taglio di un ceduo ed il successivo.

Tutore: sostegno usato nell'allevamento delle piante.

Valve (di un frutto): le parti in cui a maturità si dividono più o meno profondamente i frutti secchi deiscenti.

Vegetazione: complesso delle specie vegetali proprio di una regione, delle quali vanno

considerate le vicende storiche, il reciproco associarsi ed evolversi in stretto rapporto con i fattori fisici e climatici ambientali.

Vessillo: il petalo superiore della corolla papilionacea.

Villoso: con peli lunghi, molli e fitti.

Vischiosa: dicesi di superficie viscida, coperta di sostanza appiccicosa.

Xeròfila: pianta che predilige i luoghi aridi e siccitosi.

Glossario dei termini medici e farmaceutici

Acidi organici: chimicamente sono quei composti che contengono nella loro molecola uno o più gruppi carbossilici (-COOH). In natura si formano per ossidazione delle aldeidi. Sono presenti nei frutti, nelle foglie, nei calici fiorali, nei fusti, nei germogli e nelle radici di molte piante, sia in forma libera che come sali (di calcio, di potassio, ecc.). Quelli di maggior interesse farmaceutico sono gli acidi malico, ossalico, succinico e tartarico.

Afrodisiaco: eccita il desiderio sessuale.

Alcaloidi: sostanze basiche, contenute in molti vegetali, generalmente sotto forma di sali di acidi organici; fra le varie ipotesi delle loro funzioni nelle piante, sembra più verosimile quella che li considera prodotti di rifiuto del metabolismo catabolico. Chimicamente sono composti organici azotati che appartengono a gruppi chimici eterogenei. Generalmente hanno la capacità di indurre, anche a dosi molto piccole, importanti azioni biologiche sia sull'uomo, sia sugli animali. Ad oggi se ne conoscono circa tremila.

Aldèidi: Il loro nome deriva da "alcool deidrogenato", che è una delle possibili modalità di preparazione. In natura vengono prodotte nei processi di fermentazione degli zuccheri.

Amenorrea: ritardo o mancanza della mestruazione.

Amidi: sostanze ternarie che appartengono al gruppo chimico dei glucidi. Si tratta di polisaccaridi (carboidrati) che, sotto l'azione di enzimi idrolizzanti, si scindono in zuccheri più semplici. Sono contenuti in varie specie, di cui molte di interesse alimentare (riso, mais, avena, pisello, patata, ecc.) nelle quali hanno funzione di riserva. In fitoterapia sono usati come polveri aspersorie e protettive, nonché come eccipienti.

Anafrodisiaco: che deprime il desiderio sessuale.

Analetico: che corrobora e stimola transitoriamente i centri nervosi che regolano la contrazione del cuore e la respirazione.

Analgesico: che allevia e diminuisce il dolore.

Anemizzante: che provoca diminuzione dei globuli rossi nel sangue, inducendo anemia.

Anestetico: che elimina la sensibilità. La sua azione può essere locale o generale.

Angina pectoris: dolore localizzato al petto, a insorgenza brusca, dovuto ad un insufficiente afflusso di sangue al cuore.

Angiotonico: che tonifica i vasi sanguigni.

Anidrotico: che diminuisce la sudorazione.

Anoressico o anoressigeno: che determina inappetenza; da "anoressia": mancanza di appetito.

Antalgico: che combatte il dolore, sia dell'organo interessato, sia a livello del sistema nervoso

centrale.

Antianemico: che combatte l'anemia, cioè la diminuzione dei globuli rossi del sangue, dovuta a diverse cause; apporta generalmente vitamine e minerali (ferro).

Antianoressico: che favorisce l'appetito (vedi anoressico).

Antiasmatico: che combatte o lenisce l'asma.

Antibiotici: sostanze presenti in molte piante superiori, attive sui microrganismi. Ricordiamo per esempio l'acido usnico contenuto in alcuni licheni, il disolfuro di allile presente in molte liliacee, le protoanemonine delle ranunculacee, ecc.

Antidiabetico o ipoglicemizzante: che abbassa il tasso di glucosio nel sangue.

Antidiarroico: che rallenta l'evacuazione intestinale, diminuendo le contrazioni dell'intestino o con azione astringente, assorbente e disinfettante.

Antidismenorragico: che combatte i disturbi dolorosi e le irregolarità mestruali (dismenorree) regolarizzando i cicli.

Antieccimotico: che agevola il riassorbimento di coaguli sottocutanei dovuti a ematomi.

Antieczematoso: che previene, cura o guarisce gli eczemi

Antiedemigeno o antiedematoso: che agisce contro gli edemi.

Antielmintico o vermifugo: che fa espellere i vermi dall'intestino. Sono impiegate a tale scopo piante diverse secondo i parassiti che si vogliono eliminare (ossiuri, tenie, ascaridi).

Antiemetico: che previene o reprime il vomito di origine nervosa.

Antiemorragico: che ferma o rallenta l'emorragia, favorendo sia la chiusura dei capillari sia la coagulazione del sangue.

Antiflogistico: che blocca o riduce le infiammazioni.

Antigastralgico: che attenua o elimina i dolori neuralgici allo stomaco (gastralgie).

Antigottoso: che combatte la gotta, rallentando la formazione dell'acido urico o/e abbassando il tasso di acido urico nel sangue.

Antilitiasico: che ostacola o rallenta la formazione dei calcoli nelle vie biliari o urinarie, o contribuisce a dissolverli.

Antimenorragico: che agisce contro le mestruazioni troppo abbondanti.

Antimicotico: che combatte le affezioni causate da funghi (micòsi).

Antineuralgico: che combatte i dolori localizzati lungo i nervi sensitivi (neuralgie).

Antinfiammatorio: vedi antiflogistico.

Antiparassitario: che agisce contro i parassiti (insetti, acari, vermi).

Antipiretico: che abbassa la febbre e ne previene gli accessi.

Antiputrido: che combatte le fermentazioni anomale, impedendo fenomeni putrefattivi.

Antireumatico: che combatte o previene i reumatismi.

Antiscorbutico: che previene e combatte lo scorbuto, malattia dovuta a carenza vitaminica (di acido ascorbico o vitamina C).

Antiseborroico: che rallenta o impedisce l'eccessiva secrezione di sebo (untuosità della pelle).

Antisetico: che uccide i microbi o ne blocca lo sviluppo, evitando il contagio; disinfetta le ferite e gli organi.

Antispasmodico o antispastico: che rilassa certi muscoli dolenti agendo sull'influsso nervoso che regola il ritmo di contrazione delle loro fibre.

Antisterico: che calma o impedisce le affezioni isteriche.

Antisudorifero: che diminuisce la secrezione del sudore.

Antiulcera: che migliora le condizioni di ulcere del sistema digerente o ne previene la comparsa, sia abbassando il tasso di acidità, sia proteggendo le mucose.

Antiurico o antiuricemico: che favorisce l'eliminazione dell'acido urico.

Aperitivo: che contiene principi amari capaci di stimolare l'appetito e predisporre le funzioni digestive.

Aromatico: che contiene oli essenziali molto profumati, e ha spesso proprietà toniche e stimolanti, talvolta stomachiche.

Ascite: versamento di liquido nella cavità peritoneale.

Asettico: che impedisce od ostacola la putrefazione.

Assorbente: (per uso interno), che è utile ad assorbire liquidi e gas nell'apparato digerente, oppure, usato esternamente, essicca le piaghe.

Astringente: che modera le secrezioni mucose e le infiammazioni, facilita la cicatrizzazione.

Atonia: mancanza di tensione (o tono), spossamento, rilassatezza.

Balsamico: che contiene balsami che agiscono da emollienti sulle vie respiratorie e/o urinarie.

Battericida: vedi antisetico.

Bechico: che calma la tosse e le irritazioni della faringe.

Bioattivatore: capace di stimolare e rendere attive determinate funzioni vitali.

Bradicardizzante: che fa diminuire la frequenza delle pulsazioni del cuore.

Broncosedativo o broncospasmolitico: che agisce come calmante delle irritazioni e degli spasmi bronchiali.

Capillarotropo: che agisce modificando positivamente i tessuti dei vasi capillari.

Carboidrati: i primi prodotti della fotosintesi delle piante; dal punto di vista fitoterapico possono essere l'elemento inerte oppure attivo di una droga. I più importanti sono gli zuccheri, gli amidi, la cellulosa e le mucillagini.

Cardiosedativo: che ha azione calmante e rilassante sul muscolo cardiaco.

Cardiostimolante: che stimola il buon funzionamento del muscolo cardiaco.

Cardiotonico: che rinforza, rallenta e regolarizza i battiti del cuore.

Carminativo: che agisce favorendo l'espulsione dei gas intestinali e ne riduce lo sviluppo.

Catartico: purgante non troppo violento atto a purificare.

Cellulosa o celluloso: polisaccaride bianco, sericeo, insolubile, e principale costituente delle pareti cellulari delle piante. E' normalmente ingerita con le verdure, con le crusche e con il pane integrale. Non è una sostanza digeribile dall'uomo, partecipa alla formazione della massa fecale, eccita le pareti dell'intestino facilitandone lo svuotamento.

Cianogenetico: che libera acido cianidrico (es. eterosidi cianogenetici) per idrolisi.

Cicatrizante: che favorisce la cicatrizzazione delle ferite e delle piaghe.

Colagogo: che agisce contraendo la vescichetta biliare, permettendo così il passaggio della bile dal dotto coledoco all'intestino.

Coleretico: che stimola la secrezione della bile da parte del fegato, favorendo la digestione dei grassi.

Collutorio: che agisce positivamente sulle mucose delle prime vie orali e della faringe disinfettandole e riducendo la loro infiammazione.

Debilitante: spossante, fiaccante, sfibrante.

Decongestionante: che fa refluire il sangue sovrabbondante.

Deostruente: che agisce rimuovendo gli ingorghi.

Depressivo o deprimente: che rallenta l'attività circolatoria e corporea.

Depurativo: che purifica il sangue aiutando l'eliminazione dei residui agendo come diuretico, lassativo e sudorifero.

Dermatite o dermatosi: infiammazione della pelle.

Dermopatico: che cura le malattie della pelle

Detergente o detersivo: che ripulisce le piaghe e le ulcere e predispone la loro guarigione.

Diaforetico o sudorifero: che stimola la traspirazione.

Diatesi: predisposizione, in genere ereditaria, a certe malattie.

Digestivo: che facilita la digestione aiutando le funzioni dello stomaco.

Dismenorrea: mestruazione difficile.

Dispepsia: cattiva digestione, difficoltà digestiva.

Disuria: emissione difficoltosa o irregolare delle urine.

Diuretico: che favorisce il processo di depurazione del sangue dalle tossine che esso contiene. Alcune piante diuretiche eliminano i cloruri e sono utili in caso di edema, altre eliminano l'urea, altre aumentano semplicemente la quantità di urina.

Droga: parte di pianta - o suo estratto - che, essiccata, contenga principi attivi e che è usata per

condimento, medicamento, profumo, ecc.

Ecchimosi: macchia scura sulla pelle dovuta a travaso di sangue.

Eczema: malattia della pelle caratterizzata da arrossamento e da vescicole sierose con formazione di croste e di squame.

Edema: accumulo sieroso di organi o tessuti che appaiono tumefatti, ma indolori, cedono alla pressione del dito conservandone l'impronta per breve tempo.

Ematoma: travaso di sangue sottocutaneo dovuto a contusione.

Emetico: che provoca il vomito, svuotando lo stomaco, utile per esempio nei casi di alcuni tipi di avvelenamento.

Emmenagogo: che favorisce o aumenta le mestruazioni.

Emocartartico: che purifica (o "purga") il sangue.

Emolitico: che distrugge o interferisce negativamente sui globuli rossi, provocando itterizia o anemia.

Emolliente: che ha una funzione calmante sulle mucose e sulla pelle, quando queste sono infiammate, e riduce al contempo lo stimolo della tosse.

Emostatico: che ferma o rallenta le emorragie, sia agendo da vasocostrittore sia apportando principi coagulanti (vitamine K e P).

Enuresi: perdita involontaria ed incosciente di urina, specie di notte, non necessariamente dovuta a lesioni dell'apparato urinario.

Enzimi: catalizzatori di origine biologica, capaci di accelerare le reazioni biochimiche. Se ne conoscono oltre settecento che possono venire classificati in base al tipo di reazione che catalizzano (idrolasi, ossidasi, ecc.), o in base al substrato su cui agiscono (amilasi, maltasi, ecc.). Fra i più noti e utilizzati in farmacia ricordiamo la papaina contenuta nel frutto della papaya e la bromelina dell'ananas; il primo favorisce la digestione dei carboidrati, il secondo quello delle proteine.

Epatobiliare: che agisce positivamente sulle funzioni digestive del fegato e della vescichetta biliare.

Epatoprotettore: che impedisce od ostacola la degenerazione della funzionalità del fegato.

Eroica: droga ad azione violenta, che il farmacista deve conservare fra i veleni.

Espettorante: che favorisce l'espulsione delle secrezioni dai bronchi e dalla faringe.

Eterosidi: vedi glucosidi.

Eupeptico: che stimola la secrezione gastrica.

Evacuativo o evacuante: che ha proprietà purganti, vomitive e diuretiche.

Febbrifugo: vedi antipiretico.

Fermentazione: processo chimico di sostanze organiche ricche di zuccheri che, per azione di determinati lieviti (saccaromiceti), si trasformano in parte in vari alcoli e in anidride carbonica.

Fitocosmesi: forma di terapia della pelle condotta a fini estetici, a base di piante medicinali o loro ricavati.

Fitoterapia: terapia condotta con medicinali di origine vegetale.

Flavoni: pigmenti gialli molto diffusi, che sostengono alcuni effetti delle vitamine e sono fra i costituenti della vitamina P.

Flemmone: infiammazione purulenta dei tessuti molli, spesso dovuta a stafilococchi.

Fluidificante: che rende le secrezioni bronchiali più fluide e ne agevola l'espettorazione.

Galattofugo: che riduce la secrezione del latte.

Galattagogo o galattoforo: che attiva o favorisce la secrezione del latte.

Gastralgia: dolore vivo localizzato all'epigastrio (volgarmente indicato come "bocca dello stomaco").

Glicosidi: vedi glucosidi.

Glucidi: vedi zuccheri.

Glucosidi, glicosidi o eterosidi: composti organici del tipo degli eteri, formati da un monosaccaride (zucchero semplice) con una sostanza di natura diversa, in genere alcolica o fenolica; si possono definire acetal degli zuccheri. Si dividono in: S-eterosidi, N-eterosidi, C-eterosidi e O-eterosidi, a loro volta suddivisi in: g. saponinici (o saponine), g. cianogenetici, g. antrachinonici, g. flavonoidici, g. antocianici o antocianosidi, g. iridoidi g. cumarinici, g. solforati, g. salicilici, g. idrochinonici, g. cariotonici.

Gomme: nome generico che sta a indicare sostanze mucillaginose neutre, cristallizzabili, ricavate dall'incisione o dalla secrezione spontanea (essudazione) di alcune specie vegetali. Chimicamente sono miscele di polisaccaridi eterogenei che formano sospensioni colloidali viscoso e adesive se poste in acqua calda. Hanno azione protettiva ed emolliente del tratto gastrointestinale. Il loro impiego in fitoterapia è molto vario: si usano come eccipienti, correttivi, emulsionanti o come farmaci.

Grassi: vedi lipidi.

Idragogo: che promuove l'uscita dell'acqua (per esempio nell'idropisia).

Idropisia: raccolta anormale di liquidi nei tessuti.

Idrotico: rimedio che promuove il sudore.

Insettifugo: che ha il potere di tenere lontano gli insetti.

Ipertensivo: che aumenta la pressione arteriosa.

Ipocholesterolemizzante: che fa diminuire il tasso di colesterolo nel sangue, riducendo così i rischi dell'arteriosclerosi.

Ipoglicemizzante: che abbassa il tasso di glucosio (glicemia) nel sangue.

Ipotensivo: che abbassa la pressione arteriosa.

Lassativo: che facilita l'evacuazione delle feci, sia aumentandone il volume, sia stimolando i movimenti peristaltici dell'intestino.

Lattoni: chimicamente sono esteri interni degli ossiacidi; si tratta di sostanze, generalmente aromatiche, contenute in varie specie vegetali. Alcune causano allergie da contatto.

Lenitivo: che ha virtù di lenire, mitigare o calmare il dolore.

Linimenti: liquidi medicamentosi che si applicano frizionando sulla parte ammalata per calmare dolori muscolari e artrici, spesso hanno come base l'olio di oliva.

Lipidi, olii o grassi: chimicamente sono esteri-sali, composti ternari frequentissimi come riserva energetica, specialmente nei frutti e nei semi di svariate piante. Gli oli vegetali trovano largo impiego in dermatologia (cosmetica) perché sono facilmente assorbibili dalla pelle che, grazie alla loro azione, diviene soffice, elastica e resta protetta dall'azione prolungata dei raggi solari, dell'acqua e da altri fonti d'irritazione.

Litontrico: che promuove il regolare funzionamento dei reni e scioglie o spezzetta i calcoli formati nella vescica.

Metabolismo (dal greco μεταβολή = cambiamento) è il complesso delle reazioni chimiche e fisiche che avvengono in un organismo o in una sua parte. Molte di queste trasformazioni della materia sono reversibili e sono legate a variazioni della condizione energetica.

Meteorismo: eccessivo contenuto di gas nello stomaco o nell'intestino, dovuto all'ingestione di aria e/o a fenomeni fermentativi o putrefattivi a carico delle sostanze ingerite.

Metrorragia: perdita di sangue dall'utero.

Miodeprimente: che agisce sui muscoli, deprimendo l'attività delle loro fibre.

Mucillagini: particolari polisaccaridi (zuccheri complessi) che si gonfiano a contatto con l'acqua formando soluzioni colloidali viscoso ma non adesive. Alcune sono molto importanti sia dal punto di vista terapeutico che industriale, come l'acido alginico, la carragenina e il gelosio o agar-agar. Le mucillagini hanno la caratteristica di trattenere acqua fino ad alcune centinaia di volte il proprio peso e grazie a questa loro proprietà sono utilizzate come lassativi meccanici.

Nefritico: che agisce sulle infiammazioni renali.

Neurotonico: che tonifica il sistema nervoso.

Officinale (officinalis): che ha proprietà medicamentose, usate in passato nelle "officine" delle piante medicinali (in antico "semplici"). In senso lato quei prodotti naturali o artificiali impiegati come rimedi ed elencati nelle farmacopee.

Oftalmico: che agisce positivamente su alcuni disturbi degli occhi e delle palpebre.

Oli eterei o essenziali: sono contenuti in tutte le piante odorose. I più frequenti costituenti degli oli eterei sono i terpeni. Il contenuto in oli eterei di una pianta è molto influenzato dal periodo di raccolta (tempo balsamico) e dalla stagione di crescita di essa. L'attività degli oli essenziali è molto

varia: essi possono svolgere un'azione antisettica o antiparassitaria, un'azione irritante sulla pelle e sulla mucose, un'azione stimolatrice delle secrezioni.

Pectina: sostanza capace di formare gelatine assorbendo notevoli quantità di acqua.

Peristalsi: complesso delle contrazioni anulari dell'apparato digerente e/o intestinale, è anche detto anche "moto vermicolare".

Pettorale: che ha azione benefica sull'apparato respiratorio. Le piante bechiche e le espettoranti sono dette pettorali.

Purgativo o purgante: che agisce come un energico lassativo, accelerando le contrazioni dell'intestino e/o provocando una leggera irritazione; quindi agisce come evacuativo delle feci.

Remineralizzante: che apporta sali minerali e/od oligoelementi all'organismo, spesso ricomponendone l'equilibrio.

Resine: composti amorfi di costituzione complessa, distinti in oleoresine, gommoresine, resinotannoli, ecc. Sono abbondanti in alcuni gruppi di vegetali come le conifere (abeti, pini, cedri, ecc.) che li emettono sottoforma di essudati che hanno origine dagli oli essenziali. Le resine possono avere proprietà purgative, espettoranti, urolitiche o antisettiche.

Revulsivo: principio che, applicato esternamente, provoca rossore della pelle e suo riscaldamento; richiamando sangue, decongestiona gli organi.

Rinfrescante: che calma la sete e abbassa la temperatura del corpo, ovvero previene e tempera il calore dovuto alla malattia.

Risolvente: che agisce risolvendo gli ingorghi e decongestionando le infiammazioni degli organi.

Rubefacente: che causa irritazione e arrossamento della cute.

Sali minerali: composti chimici inorganici (un acido combinato con una base) molto diffusi nelle piante; essi costituiscono gli oligoelementi che presiedono ai processi catalitici dell'organismo e sono indispensabili per il metabolismo dell'uomo. Il loro fabbisogno giornaliero è ampiamente coperto da una sufficiente e corretta alimentazione.

Saponine: glucosidi capaci di formare soluzione schiumosa quando sono sbattute con acqua.

Scialagogo o salivario: che favorisce o aumenta la secrezione salivare.

Seborrea: secrezione anormale di grasso dalla cute.

Sedativo: che calma e regolarizza l'attività nervosa.

Sostanze amare: stimolano l'appetito e attivano le funzioni gastriche; le piante amare sono di solito anche aperitive e toniche, spesso febbrifughe; il nome è dovuto al loro sapore. Sono contenute nei succhi di molti vegetali e si pensa che abbiano funzione di difesa contro l'attacco di animali fitofagi. Appartengono in parte al gruppo dei glucosidi, degli esteri degli acidi fenolici, dei lattoni, degli alcaloidi e in parte anche a quello dei terpeni.

Sostanze ternarie: sono composti organici costituiti da Carbonio C, Idrogeno (H) e Ossigeno (O), come ad esempio gli zuccheri o glucidi.

Spasmolitico: che risolve la contrazione della muscolatura liscia, agendo sulle fibre nervose o direttamente sulla fibra muscolare.

Stimolante: che stimola ed eccita l'attività muscolare e nervosa. Esistono stimolanti generali o specifici.

Stomachico: che agisce positivamente sullo stomaco, fortificandolo.

Stomatico: che combatte alcune affezioni della bocca.

Sudorifero: che attiva la traspirazione e accresce la quantità di sudore prodotta ed evaporata.

Tannini: sostanze vegetali non azotate solubili in acqua, astringenti, capaci di coagulare le proteine e, con sali di ferro, dar luogo a precipitati scuri o neri; inoltre agiscono sulle pelli animali, conciandole. Chimicamente sono composti aromatici di natura polifenolica, con sapore astringente e "legante". A forti dosi sono irritanti, mentre a dosi terapeutiche riescono a "impermeabilizzare" le cellule dall'azione delle sostanze irritanti e dei microrganismi.

Tonico: che agisce come stimolante e fortificante, diminuendo l'affaticamento dell'organismo.

Topico: medicamento che si applica unicamente e direttamente all'esterno della zona malata (per esempio topico-revulsivo, topico-emolliente, topico-pettorale, ecc.).

Urolitico: vedi antiliasico.

Vasocostrittore: che provoca il restringimento dei vasi sanguigni e rialza al contempo la pressione sanguigna.

Vasodilatatore: che provoca la dilatazione dei vasi sanguigni, abbassando al contempo la pressione sanguigna.

Vasoprotettore: che ha la proprietà di proteggere o agire beneficamente sui vasi sanguigni.

Vermifugo: vedi antielmintico.

Vitamine: sostanze organiche di alto valore biochimico, necessarie dal punto di vista dell'alimentazione, poiché regolano i processi metabolici. Le vitamine sono attualmente definite come un gruppo eterogeneo di composti chimici che, analogamente agli ormoni, enzimi e oligoelementi, fungono da catalizzatori delle funzioni biologiche fondamentali per la cellula o, comunque, quali fattori indispensabili per la regolazione del metabolismo fisiologico. Attualmente ne sono note più di venti.

Vulnerario: che contribuisce a risanare e cicatrizzare le ferite.

Zuccheri o glucidi: composti ternari, presenti in tutte le piante sotto varie forme. Si presentano cristallizzati e sono solubili in acqua e alcol diluito; rappresentano prodotti energetici derivati dalla fotosintesi. I più noti sono il glucosio, il fruttosio, il saccarosio, il maltosio, la mannite, ecc.

Bibliografia di riferimento

- **AA.VV.**
1979, *Segreti e virtù delle piante medicinali*. Selezione dal Reader's Digest S.p.A. Milano.
- **ALIOTTA G.**
1987 – *Edible wild plants of Italy*. Inf. Bot. Ital., 19: 17-30.
- **ANZALONE B.**
1976 - *Botanica farmaceutica. II ediz.* L.U. Japadre Editore. L'Aquila.
- **ARIETTI N.**
1941 - *La nostra flora nell'economia domestica. Note pratiche sulla utilizzazione dei vegetali spontanei nella Provincia di Brescia con particolare trattazione degli usi locali e delle denominazioni volgari bresciane e italiane*. La Scuola, Brescia: 1-232.
- **ARIETTI N.**
1965 - *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. Con carta topografica delle zone erboristiche e tabella-calendario per la determinazione delle epoche favorevoli alla raccolta in rapporto agli ambienti fisici*. Tip.-lit. Geroldi, Brescia: 1-458.
- **ARIETTI N.**
1974 - *La flora economica e popolare del territorio bresciano*, 2 Voll. Ateneo di Brescia, Brescia.
- **BERNINI A., COVA C., POLANI F.**
1983 - *Frutti di bosco e di macchia*. Ed. Hoepli, Milano.
- **BONI P.**
1983 - *Nutrirsi al naturale con erbe selvatiche*. Ediz. Paoline. Roma.

- **BRACCIFORTI A.**
1877 – *Flora piacentina, ossia enumerazione sistematica delle piante della Provincia di Piacenza, coll'indicazione delle loro stazioni, dei caratteri principali di ciascuna famiglia, dei nomi italiani, di quelli del dialetto piacentino, con osservazioni e note etimologiche.* Tipografia F. Solari, Piacenza: 347 pp.
- **CAMPOLMI B.**
1985 - *50 piante selvatiche per erbe cotte.* Ed. Olimpia, Firenze.
- **CATTABANI A.**
1996 - *Florario. Miti, leggende e simboli di fiori e piante.* A. Mondadori. Milano.
- **CHIEJ-GAMACCHIO R.**
1990 - *Riconoscimento ed uso delle piante selvatiche.* Demetra, Sommacampagna (VR).
- **CHIEREGHIN P.**
1986 - *Farmacia verde - Manuale di fitoterapia.* Ediz. Calderini, Bologna.
- **CHIOVENDA E.**
1936 – *Elenco di nomi di piante in dialetto bresciano del principio del XVI secolo.*
Estratto dagli Atti e Memorie della R. Accademia di Scienze, Lettere ed Arti di Modena, Serie V, Vol. I.
- **CORBETTA F.**
1991 - *Piante spontanee mangerecce.* Edagricole, Bologna.
- **CORSI G., PAGNI A.,**
1979 - *Piante selvatiche di uso alimentare in Toscana.* Ed. Pacini, Pisa.
- **COTALI M., RUDARI S. et Al.**
s.d. – *Piante spontanee di uso alimentare nella tradizione popolare.*
Progetto interscolastico I.P.S.S.A.R. "Caterina d' Medici" Desenzano del Garda – Istituto d'Istruzione Superiore Statale "Bonsignori" Remedello. Publimax Brescia, 126 pp.
- **DA LEGNANO L.P.**
1973 - *Le piante medicinali nella cura delle malattie umane.* III[^] ed. Edizioni Mediterranee, Roma.
- **DE CARLI C.**
1985 - *Contributo alla conoscenza dei nomi dialettali di alberi e arbusti.* Monografie di Natura Bresciana: 1-127. Brescia.
- **DE THEIS A.**
1815 - *Spiegazione etimologica de' nomi generici delle piante.* Tip. Parise, Vicenza.
- **FERRARI V.**
1993 – *Gli alberi.* Provincia di Cremona Assessorato Ambiente ed Ecologia – Centro di documentazione ambientale, Quaderni 1. Cremona, 123 pp.
- **FERRARI V.,**
1994 – *Gli arbusti e le lianose.* Provincia di Cremona Assessorato Ambiente ed Ecologia – Centro di documentazione ambientale, Quaderni 2. Cremona, 134 pp.
- **GASTALDO P.**
1987 - *Compendio della flora officinale italiana.* Piccin Nuova Libreria S.p.A., Padova.
- **GEMMA A. M.**
1882 – *Piante medicinali usate nelle cure dal popolo bresciano.* Capaccini, Roma: 1-13.
- **GIACOMELLI P.**
1903 – *Piante selvatiche usate come cibo e come medicamento in valle Brembana.*
In: Alta Valle Brembana. Stab. Tip. Carnazzi, Bergamo: 1-40.
- **GULINO F.**
1984 - *Verdure spontanee in primavera.* Riv. di Frutticoltura, 2: 43-44.
- **INDRIO F.**
1981 - *Piante selvatiche commestibili.* Ed. Ottaviano, Milano.

- **KUSTER H.**
1989 - *Il libro delle erbe aromatiche*. Garzanti, Milano.
- **LABADINI A.**
2009 - *Entùrno a Triigol – Vita Spontanea del Territorio Trigolese e Fauna e Flora*.
Quaderni del Notiziario Parrocchiale – Parrocchia di San Benedetto. Trigolo (CR), 188 pp.
- **LANZANI ABBÀ A.**
1960 - *Il prato nel piatto*. Mondadori, Verona.
- **LECLERC H.**
1976 - *Précis de phytothérapie*. Masson, Paris.
- **LIEUTAGHI P.**
1979 - *Il libro delle erbe*. IV Ed. Bibl. Univ. Rizzoli. Milano.
- **LODI G.**
1978 - *Piante officinali italiane* - II^a rist. Edagricole, Bologna.
- **MABEY R.**
1992 - *Enciclopedia delle erbe*. Zanichelli, Bologna.
- **MARINONI J.**
1985 - *Erbe salutari e saporite*. MEB, Padova.
- **MATTIROLO O.**
1918 - *Phytoalimurgia pedemontana*. Vincenzo Bona, Torino.
- **MAUGINI E.**
1988 - *Manuale di botanica farmaceutica*. VI Ediz. Piccini Nuova Libreria S.p.A. Padova.
- **MAYR C.**
1990 - *Frutti selvatici del sottobosco*. Ed. Athena, Bolzano.
- **MINISTERO DELLA SANITA'**
1991 - *Farmacopea Ufficiale della Repubblica Italiana – Droghe, vegetali e preparazioni*.
Ist. Poligraf. e Zecca dello Stato, Roma
- **MUSMARRA A.**
1972 - *Dizionario di botanica* - Edagricole, Bologna.
- **NEGRI G.**
1979 - *Nuovo erbario figurato. Descrizione e proprietà delle piante medicinali e velenose della flora italiana*. V ediz. rist. U. Hoepli Editore. Milano.
- **NERI M.**
1990 - *Buone erbe dei campi*. Ed. Mistral-Demetra, Sommacampagna (VR).
- **PALMA L.**
1964 - *Le piante medicinali d'Italia*. Torino.
- **PEDRETTI M.**
1983 - *Chimica e farmacologia delle piante medicinali*. Studio Edizioni sas. Milano.
- **PENSO G.**
1989 - *Piante medicinali nella terapia medica. Compendio di farmacognosia pratia per medici e farmacisti*. II ediz., OEMF S.p.A. Milano.
- **PENZIG O.**
1924 - *Flora popolare italiana*. 2 voll., Orto Bot. della Regia Univ., Genova.
- **PICCHI G., PIERONI A.**
2005 - *Atlante dei prodotti tipici – Le erbe*. Insor – Istituto Nazionale di Sociologia Rurale –
Edit. Agra – Rai – Eri, 422 pp.
- **PIGNATTI S.**
1971 - *Salviamo le conoscenze sulle piante utili della flora italiana*. Informatore Botanico
Italiano, 3 (1): 40-41.

- **PIGNATTI S.**
1982 - *Flora d'Italia, Voll. I-II-III*. Edagricole, Bologna.
- **PILOTTO P., FRANCONERI P.**
1993 - *Buone erbe selvatiche*. Demetra, Sommacampagna (VR).
- **PORTO M. e altri Soci F.A.B.**
2005 - *Ricette con le erbe selvatiche*. Sito internet del Gruppo Flora Alpina Bergamasca.
- **RICCARDO S.**
1921 - *Le piante spontanee eduli*. Ed. Battiato, Catania.
- **SACCARDO P.A.**
1909 - *Cronologia della flora italiana*. Tipografia del Seminario. Padova.
- **SCOLARI R.**
1997 - *I nomi delle piante vascolari della pianura bresciana*. Tesi di laurea. Università degli studi di Verona. Facoltà di Magistero. Corso di laurea in Pedagogia. Anno Accad. 1996/97.
- **SOTTI M. L., DELLA BEFFA M. T.**
1989 - *Le piante aromatiche*. Edit. G. Mondadori. Milano.
- **STOBART T.**
1979 - *Guida alle erbe, spezie e aromi*. Arnoldo Mondadori Editore. Verona.
- **TARGIONI-TOZZETTI G.**
1767 - *De alimenta urgentia: Alimurgia, ossia modo per rendere meno gravi le carestie, proposto per il sollievo dei popoli*. Firenze.
- **URQUHART J.**
1982 - *Alimentazione selvaggia*. Edagricole, Bologna
- **ZANOTTI E.**
1984-1992 - Rubrica del quotidiano Bresciaoggi "*Piante e fiori della nostra terra*". Brescia.
- **ZANOTTI E.**
1991 - *Flora della pianura bresciana centro-occidentale. Comprensiva delle zone golenali bergamasche e cremonesi del corso medio del fiume Oglio*. Museo civico di scienze naturali, Brescia. Monografie di Natura Bresciana, 16.
- **ZANOTTI E.**
1995 - *Alberi e arbusti della campagna bagnolese. Una guida al riconoscimento e al loro impiego*. Amm.ne Comunale di Bagnolo Mella: 1-228. Bagnolo Mella (Bs).
- **ZANOTTI E.**
1997 - *Curarsi con le piante medicinali*. Edagricole. Bologna.
- **ZANOTTI E.**
1999 - *Erbe e fiori della campagna bagnolese. Una guida al riconoscimento e al loro impiego*. Amministrazione Comunale di Bagnolo Mella (Bs). Edit. Grafica Sette Bagnolo M., pp. 192.
- **ZANUTTO I. e G.**
1975 - *Piante aromatiche da cucina*. Edagricole. Bologna.
- **ZERSI E.**
1871 - *Prospetto delle piante vascolari spontanee o comunque coltivate nella provincia di Brescia aggiunte le esotiche che hanno uso e nome volgare disposte in famiglie naturali*. Tip. F. Apollonio, Brescia.

Indice

Presentazione	pag.	3
Introduzione	»	5
Consigli ed avvertenze	»	11
Le preparazioni in cucina	»	13
Elenco delle specie trattate	»	17
 <i>Schede informative sulle specie di Piante selvatiche commestibili del Parco Oglio nord</i>		
TUBERI E RADICI		
Topinambur	»	20
Zigolo dolce	»	23
Carota selvatica	»	26
Pastinaca	»	29
Raperonzolo	»	31
Giacinto dal pennacchio	»	34
 GIOVANI GETTI E PICCOLI FOGLIARI		
Angelica selvatica	»	37
Bardana maggiore	»	40
Asparago selvatico	»	43
Luppolo	»	45

ERBE PER INSALATE

Barbarea	pag.	48
Margheritina	»	50
Billeri primaticcio	»	52
Crescione	»	54
Olmo campestre	»	56
Valerianella	»	59
Veronica acquatica	»	61

ERBE DA PADELLA

Borsapastore	»	64
Farinello comune	»	67
Malva	»	69
Cicoria	»	72
Radicchiella vescicosa	»	75
Papavero comune	»	78
Aspraggine volgare	»	82
Erba porcellana comune	»	84
Salvia dei prati	»	87
Silene bianca	»	89
Silene rigonfia	»	91
Grespigni	»	94
Cardo mariano	»	97
Tarassaco	»	99

Ortica	pag.	103
--------	------	-----

Ranuncolo favagello	»	106
---------------------	---	-----

ERBE AROMATICHE

Aglione	»	109
Alliaria	»	112
Mentuccia comune	»	115
Ruchetta selvatica	»	118
Menta a foglie rotonde	»	120
Pepe d'acqua	»	122
Pimpinella	»	124
Timo selvatico	»	127

FIORI

Biancospino	»	129
Robinia	»	131
Viola mammola	»	134

FRUTTI

Crespino	»	137
Corniolo	»	139
Nocciolo	»	142
Noce	»	145
Gelso comune	»	147

Alchechengi	»	150
Ciliegio selvatico	»	152
Prugnolo	»	154
Rosa canina	»	157
Rovo comune e Rovo bluastro	»	159
Sambuco	»	162
Elenco di altre specie commestibili diffuse nel territorio del Parco dell'Oglio Nord	»	167
Glossario dei termini botanici	»	171
Glossario dei termini medici e farmaceutici	»	191
Bibliografia di riferimento	»	201



SEDE LEGALE AMMINISTRATIVA

P.zza Garibaldi, 15 - 25034 Orzinuovi (BS)
Tel. 030 9942033 - Fax. 030 9946564
info@parcooglionord.it

CENTRO EDUCATIVO CULTURALE

Via Cattaneo, 1 - 26029 Soncino (CR)
Tel. 0374 837067 - Fax. 0374 838630
cultura@parcooglionord.it
educazione@parcooglionord.it

SEDE VIGILANZA ECOLOGICA

Via Madonna di Loreto sn
c/o Mulino di Basso
24050 Torre Pallavicina (BG)
Tel. 0363 996556 - Fax 0363 996063
parcooglionord.gev@virgilio.

www.parcooglionord.it

Dedicato a mia moglie Gabri
(Eugenio Zanotti)

Dedicato a mia moglie Marisa.
(Gabriele Gorno)

Finito di stampare nel mese di Aprile 2012
dalla Tipolitografia Puntostampa Riccardi
Orzinuovi (Bs)