

Riconoscere, raccogliere ed utilizzare le piante spontanee

(da un contributo di Isy del blog “Clorofilla”)

Per riconoscere le piante spontanee è meglio partire dalle più semplici e comuni, che si trovano in qualunque aiuola, spartitraffico e parco cittadino. In città è meglio limitarsi ad imparare a riconoscerle e se le si vuole raccogliere è preferibile allontanarsi da smog e traffico. Anche in campagna bisogna far attenzione che non siano stati irrorati i campi con pesticidi e concimi.

Le foglie si raccolgono quando sono tenere, per questo la stagione principale di raccolta è quella primaverile, e una regola generale è quella di evitare le foglie quando producono lattice, che è una sostanza prodotta dalla pianta proprio per tenere lontani gli erbivori: sono sostanze caustiche, che infatti sono utilizzate per bruciare i porri e le verruche sulla pelle. In realtà, se parliamo di un prato che viene sfalcato regolarmente, i getti teneri si avranno per tutta la primavera fino primi periodi dell'estate, per poi passare ai raccolti autunnali quando i prati essiccati dal sole ritornano verdi.

Non tutte le piante spontanee, benché commestibili, sono innocue: molte di esse hanno spiccate proprietà depurative e al contrario delle piante coltivate, possono contenere sostanze che in grande quantità possono rivelarsi nocive per la salute.

La cosa migliore è quella di fare una bella scorpacciata di ciascuna erba quando è la sua stagione, per poi lasciarle alla loro vita.

È d'obbligo rispettare le piante quando si raccolgono, se servono solo le foglie non è necessario sradicare la pianta o distruggerla: si può portare un coltello affilato per tagliare solo ciò che verrà mangiato, in questo modo la pianta crescerà nuovamente.

La cosa migliore da fare camminando in cerca di erbe è avere due cesti: uno per le erbe da cucinare, l'altro per quelle da mangiare in insalata. Anche nel posto più incontaminato, gli animali passano e fanno i loro bisogni e possono trasmettere malattie anche gravi, quindi bisogna lavare sempre accuratamente le erbe una volta a casa.

Di seguito ci sono le schede delle piante spontanee commestibili più comuni e semplici da riconoscere.

E' bene ricordare che è importantissimo raccogliere solo le piante di cui si ha la certezza che siano commestibili, imparare a riconoscerle quando hanno il fiore, prima di raccogliere le foglie senza fiori in primavera: scambiare una foglia tossica con una commestibile non è difficile, valgono le stesse regole di quando si va a funghi.

Buona raccolta e buon appetito!

(per approfondimenti e curiosità visita il blog: www.traccediclorofilla.com)

Taraxacum officinale

Tarassaco, dente di leone, piscialetto...

Il tarasaco appartiene alla Famiglia delle Asteracee. Le foglie giovani i verdi sono utilizzati in insalate, le radici tostate e ridotte in polvere sono utilizzate per fare un sostituto del caffè, i boccioli sono conservati come i capperi sott'aceto. Le foglie meno tenere, ma che ancora non producono lattice possono essere cotte ed utilizzate come le cicorie per torte salate, zuppe e contorni. Le foglie crude sono ricche di vitamina A, vitamina C e ferro, molto più che gli spinaci. Consumare questa pianta in primavera rimineralizza e nutre il corpo, aiuta i problemi digestivi, depura il fegato e stimola la diuresi.



Urtica dioica

Ortica



L'ortica appartiene alla Famiglia delle Urticacee ed è ricca di vitamine A, C, ferro, potassio, manganese, e calcio. Le foglie si raccolgono quando sono giovani e tenere, dopo averle ammolate in acqua. Anche le foglie piccole hanno dei piccoli peli urticanti sulla loro superficie chiamati cistoliti, che possono irritare le vie urinarie se consumati quando le foglie sono troppo mature. Le ricette che si possono fare con le ortiche, trasformate in pesto, purea, zuppa, ripieni per la pasta e risotti, sono utilizzate in tutto il mondo. In alcune zone dell'Inghilterra, viene prodotta una birra alcolica molto apprezzata. Gli steli di questa pianta erano utilizzati per produrre una fibra tessile, utilizzata come il lino e la canapa. In passato veniva utilizzata come rimedio per le artriti, per il trattamento dei disturbi dei reni e delle vie urinarie, del tratto gastrointestinale, sistema locomotore, della pelle, del sistema cardio-vascolari, emorragia, l'influenza, i reumatismi e la gotta.



Plantago maior

Piantaggine maggiore

Di questa pianta della Famiglia delle Plantaginacee, si consumano le foglie giovani, in insalata, mentre quelle più vecchia, ma non ancora coriacee possono essere cucinate come gli spinaci. Le foglie contengono calcio e altri minerali, 100 grammi di piantaggine contengono circa la stessa quantità di vitamina A di una grande carota. I piccoli semi sono molto nutrienti e con pazienza possono essere raccolti e trasformati in una farina nutriente. La Piantaggine si trova in tutto il mondo, ed è una delle erbe medicinali più abbondanti e accessibili. Studi scientifici hanno dimostrato che l'estratto di piantaggine ha una vasta gamma di effetti: "attività di guarigione delle ferite, antinfiammatorio, analgesico, antiossidante, debole antibiotico, immuno modulante...



Plantago lanceolata

Piantaggine, lingua di cane

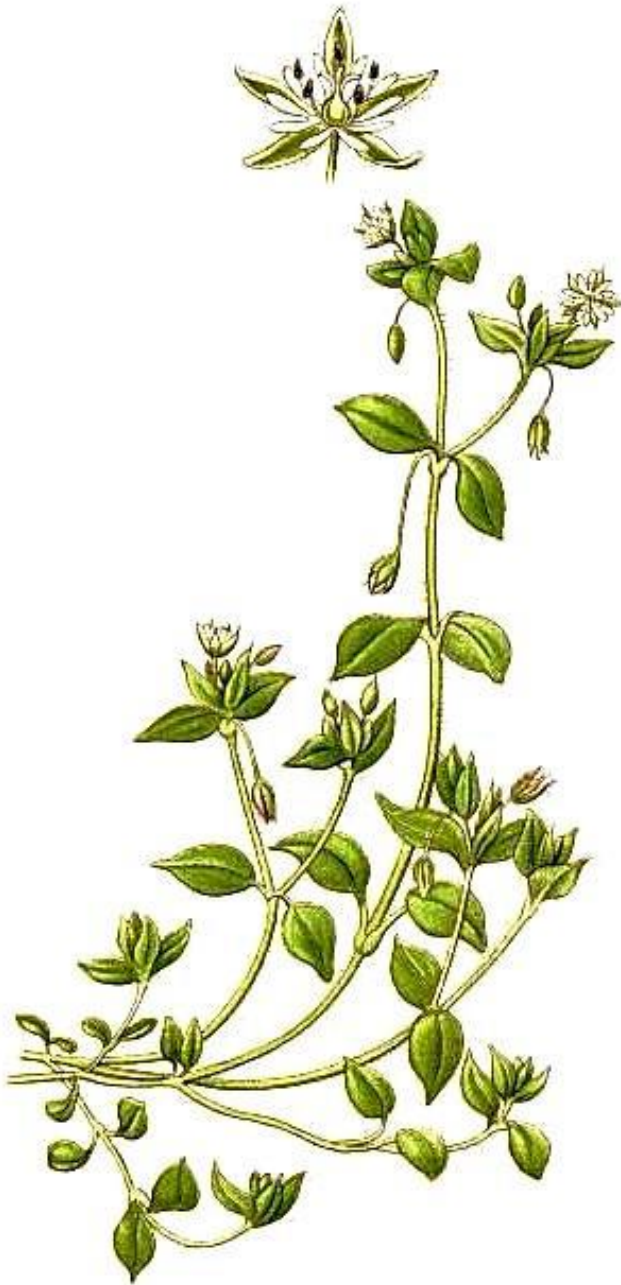
Di questa pianta della Famiglia delle Plantaginacee, si consumano le foglie giovani, in insalata, mentre quelle più vecchia, ma non ancora coriacee possono essere cucinate come gli spinaci. Le foglie contengono calcio e altri minerali, 100 grammi di piantaggine contengono circa la stessa quantità di vitamina A di una grande carota. I piccoli semi sono molto nutrienti e con pazienza possono essere raccolti e trasformati in una farina nutriente. La Piantaggine si trova in tutto il mondo, ed è una delle erbe medicinali più abbondanti e accessibili. Ha le stesse proprietà della *Plantago maior*.



Stellaria media

Stellaria, Centocchio

La stellaria, una piccola pianta della Famiglia delle Cariofillacee, è molto comune e riconoscibile dal minuscolo fiorellino bianco. Le foglie giovani e tenere, di un bel verde vivo, si consumano crude e hanno gradevole sapore di piselli freschi. Contiene vitamine del gruppo B e C, sostanze diuretiche e digestive, ed aiuta l'eliminazione dei gas intestinali. Anche questa pianta va assunta con moderazione per la presenza di saponine e altre sostanze che possono causare problemi intestinali, aggiungendola alle insalate miste primaverili e godendo del suo sapore in maniera non continuativa.



Silene vulgaris

Bubbolini, strigoli

A fioritura questa pianta della Famiglia delle Cariofillacee è impossibile da non riconoscere, per i suoi fiori bianchi o rosati a 5 petali con il calice rigonfiato come un palloncino. E' tra le erbe spontanee commestibili più ricercate in cucina per il suo sapore delicato e non amarognolo: le sue foglie, prima della fioritura, si raccolgono per essere trasformate in insalate, oppure per preparazioni cotte come frittate, risotti, paste ripiene... Come molte piante spontanee che si consumano a primavera, aiuta il corpo a depurarsi, essendo diuretica e rimineralizzante.



Borrago officinalis

Borragine

La borragine, una pianta della Famiglia delle Borraginacee, ha un elevato contenuto di mucillagini, che la rendono un ottimo rimedio contro la stipsi e un calmante per i problemi respiratori, oltre a contenere minerali, vitamine e tante sostanze benefiche per il mantenimento della salute. Nelle ricette tradizionali, a parte quando si mangiano i fiori e le foglioline più giovani e poco pelose della borragine in insalata, questa pianta è sempre consumata cotta, come ripieno di torte salate o ravioli, fritta o al forno. La cottura è un modo di ridurre la presenza naturale in questa pianta di alcuni alcaloidi che possono risultare tossici per il nostro corpo.



Malva sylvestris

Malva

La malva è una pianta perenne o biennale appartenente alla Famiglia delle Malvacee. Si trova negli incolti, nei prati e sui bordi delle strade. Fiorisce da Giugno a Settembre e anche se le foglie si possono raccogliere tutto l'anno, i mesi estivi sono quelli prediletti. Fiori, foglie, steli e giovane semi possono essere mangiati. Le foglie cotte sono leggermente mucillaginose, e se aggiunte in grossa quantità ai misti di erbe possono dare una consistenza viscida, che può essere sfruttata per addensare le zuppe. Le foglie giovani crude hanno un sapore delicato e gradevole e si possono aggiungere alle insalate insieme ai petali dei fiori. I semi non ancora maturi possono essere consumati crudi o cotti al vapore o in padella e hanno un sapore di nocciola.



Foeniculum vulgare

Finocchietto selvatico

Il **finocchio** è una pianta della famiglia delle Apiaceae (o Ombrellifere) Si trova negli incolti e nei prati delle regioni mediterranee e il suo profumo simile alla liquirizia è inconfondibile. E' una pianta utilizzata fin dall'antichità per i suoi frutti aromatici e per i germogli commestibili. Il finocchio coltivato ha il fusto sotterraneo ingrossato, mentre di quello selvatico si utilizzano soprattutto foglie e fiori freschi, oltre che i frutti (degli acheni che contengono il seme). La pianta contiene oli essenziali con proprietà digestive, diuretiche e antispasmodiche, e i frutti stimolano l'appetito. Aggiungere le foglie o i frutti essiccati ad insalate, conserve, aceto aromatizzato, frittate, minestre e impasti, li riempie di sapore e profumo.

