



mipaaf
Ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

 **REGIONE
PIEMONTE**



FEASR Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: L'Europa investe nelle zone rurali



LE PIANTE EDULI



PIANTE EDULI

Indice

Alla riscoperta delle piante eduli	1
Le principali piante eduli.....	2
Acetosella	3
Aglio orsino	5
Ajucca	7
Alchemilla ventagliana.....	9
Allaria comune	11
Ambretta o Vedovina.....	13
Angelica	15
Asparago di bosco	17
Bardana.....	19
Barba di becco	21
Barba di capra	23
Bistorta	25
Borsa pastore	27
Cariofillata	29
Crescione	31
Epilobio gambirossi o Garofanino maggiore	33
Erba viperina.....	35
Farinello buon Enrico	37
Farinello comune o Farinaccio	39
Luppolo	41
Meloncello o Salvastrella minore	43
Ortica	45
Panace	47
Parietaria	49
Piantaggine lanceolata	51
Piattello	53
Silene bubbolina	55
Tarassaco	57
Timo serpillio	57

Fonti e Immagini da "Atlante Slow Food" e i "Quaderni El sabat d'le erbe"

Alla riscoperta delle piante eduli

La ricerca in natura di piante alimentari spontanee (foraging), che ha da sempre accompagnato la vita dell'uomo, con forme e importanza diverse a seconda dei luoghi e dei tempi, è una pratica riemergente con crescente popolarità in tutto il mondo.

L'esigenza di individuare piante «nuove» da destinare all'alimentazione è cresciuta negli ultimi anni anche come reazione alla sempre maggiore omologazione dei consumi alimentari; la FAO stima che delle 10.000 specie utilizzate a fini alimentari alle origini dell'agricoltura, solo 150-200 specie siano oggi ampiamente impiegate e solo 4 (riso, frumento, mais e patata) assicurino il 50% del fabbisogno calorico della popolazione mondiale. Di contro l'agrobiodiversità è un tratto importante della sostenibilità del sistema agricolo.

Negli ultimi decenni l'accresciuto interesse per le piante selvatiche commestibili è legato all'incremento di attenzione da parte dei consumatori nei confronti di alimenti in grado di fornire elementi utili a una nutrizione più equilibrata e salutare. Inoltre, si sta assistendo a un crescente interesse verso le tradizioni alimentari locali e le fonti di cibo spontanee in quanto strettamente connesse al concetto di terroir e di eredità culturale intangibile.

Le piante minori o poco utilizzate oggi non sono più quindi considerate «cibo per i poveri», come avveniva spesso in passato, ma strumenti importanti per arricchire la dieta umana di sostanze utili alla salute, come ha evidenziato la ricerca scientifica, rendendola più sana e diversificata.

La raccolta di piante alimentari spontanee da pratica di sussistenza è diventata innanzitutto un'attività ricreativa, che avvicina l'uomo alla natura. Ma non solo, sta nascendo un rinnovato interesse per la raccolta commerciale.

Occorre tener presente che la raccolta spontanea di piante è normata a livello nazionale e regionale, per tutelare e salvaguardare la biodiversità e proteggere le specie a rischio di estinzione e di erosione genetica.

Ad esempio, in Piemonte, la legge n. 32/82 - Norme per la conservazione del patrimonio naturale e dell'assetto ambientale - vieta la raccolta, l'asportazione, il danneggiamento, la detenzione di parti, nonché il commercio, delle specie vegetali considerate a protezione assoluta; per le altre specie limita alla raccolta giornaliera 5 esemplari per persona, senza estirpazione degli organi sotterranei; mentre non pone limitazioni alla raccolta di specie commestibili più comunemente consumate.

Per le piante che si possono raccogliere, i momenti di raccolta dipendono dalla specie ed è pertanto importante conoscerne gli stadi fenologici.

Fondamentale risulta quindi l'accurata conoscenza delle piante spontanee eduli, per saperle correttamente riconoscere. Errori di identificazione con piante molto simili, che risultano però velenose o tossiche, possono comportare gravi conseguenze.

LE PRINCIPALI PIANTE EDULI



Acetosella



Pianta erbacea di modeste dimensioni, molto sensibile alla luce, durante le ore più calde sia i fiori che le foglie tendono a richiudersi, mentre col tempo piovoso le foglioline si contraggono, piegandosi verso il basso, assumendo l'aspetto di un piccolo ombrello.

Anche nelle ore notturne i petali e le foglie si chiudono.

Il tempo ottimale di raccolta è la primavera, ma anche in estate poiché le foglie sopravvivono alla fioritura primaverile e continuano a rinascere instancabilmente.

Molto usata nel Medioevo, oggi se ne consiglia un uso moderato per evitare disturbi dovuti agli ossalati di cui l'acetosella è ricca.

SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Acetosella

Nome scientifico *Oxalis acetosella*

Pianta erbacea Perenne

Famiglia Oxalidacee

Altezza 5-15 cm

Fusto Assente

Radice Rizoma sottile e ramificato

Foglie Trifogliate con lobi a forma di cuore con lunghi piccioli

Fiori Bianchi con venature longitudinali violacee, solitari, formati da cinque petali

Frutti Raccolti in una capsula a forma pentagonale che a maturità proietta i semi a distanza

Fioritura Aprile-giugno

Habitat Luoghi ombrosi e umidi ricchi di humus

Parti utilizzate Foglie

Nomenclatura GB: African Wood-Sorrel, Bermuda Buttercup, Bermuda Sorrel, Buttercup Oxalis, Cape Sorrel, Sourgrass, Soursob; **F:** Oxalis des Bermudes, Oxalis pied de chèvre; **D:** Nickende Sauerklee, Niedriger Sauerklee.

Italia e isole Sud: alleluia, castangiola, argu, pizzata-pizzata, succiosa.

Etnobotanica Il suo uso, cruda, in piccole quantità nelle insalate, è molto diffuso solo in Sardegna.

Sensorialità Tutte le parti aeree sono piacevolmente acidule.

Nutraceutica Un recente studio farmacologico ha messo in evidenza un'attività antiossidante.

Note Indigena del Sud Africa, è arrivata in Europa e si rinviene in modo particolare a Malta, in Sardegna, nell'Italia meridionale e sulle coste (soprattutto tirreniche e ioniche). Contiene quantità importanti di ossalati nefrotossici, quindi può essere consumata solo con grande moderazione.



Acetosella

Aglie orsino



Questa pianta erbacea cresce in colonie numerose nelle ZONE fresche e arboree di latifoglie e di abete bianco, nelle vicinanze di corsi d'acqua.

Le foglie verdissime sprigionano il caratteristico odore di aglio e vanno consumate preferibilmente quando non hanno raggiunto il massimo sviluppo.

Esse, ampie ed ellittiche, sono diverse dalle foglie lunghe e sottili degli altri agli. La forma delle foglie dell'Aglie orsino ricorda quelle del Mughetto (*Convallaria majalis*) da evitare perché velenose.

Per le sue proprietà specifiche, si sconsiglia l'utilizzo dell'Aglie orsino agli anemici, a chi soffre di gastrite, di ulcera, alle donne in gravidanza e durante l'allattamento.

Un tempo mazzetti di Aglie orsino venivano appesi all'uscio di casa per tenere lontano gli spiriti maligni.

SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Aglio orsino

Nome scientifico *Allium ursinum*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Liliacee

Radice Bulbo sottile e allungato, avvolto da tuniche grigio biancastre

Altezza 20-30 cm

Foglie Radicali, ovate, lanceolate, lunghe 10-20 cm, di colore verde scuro brillante

Fiori Numerosi, bianchi, a forma di stella, raccolti in una infiorescenza ombrelliforme sorretta da un lungo scapo florale

Fioritura Aprile-giugno

Habitat Boschi di latifoglie umidi e ombrosi

Parti utilizzate Foglie, raramente i bulbi

Nomenclatura **GB:** Ramson/Wild Garlic; **F:** Ail des ours/Ail sauvage; **D:** Barlauch/Wilder Lauch.

Nord Italia: agghiu de biscia, ai salvadegh, aj d'le vigne, lacciuola, sciammoe, strozzagallin.

Centro Italia: aglio angolare, aglio pipolino.

Sud Italia e isole: appara, agghialora, agghiu di vigna, prazididi.

Etnobotanica Mentre l'aglio orsino è per tradizione usato nella cucina germanofona del Nordest, gli altri agli selvatici sono utilizzati come aromatizzanti sporadicamente in tutta Italia. In Sardegna si conservano sott'olio i bulbi di *A. triquetrum*. Un uso più recente e ubiquitario (largamente veicolato dalla letteratura polare e soprattutto dovuto all' "effetto Treben": dal nome della scrittrice ceca Maria Treben, autrice di uno dei bestseller della storia dell'erboristeria mondiale - tradotto come *La salute dalla farmacia del Signore*) riguarda l'aglio orsino quale ingrediente per zuppe o pesto e come aromatizzante di largo impiego (anche essiccato).

Sensorialità Tutte le parti aeree di queste specie hanno note molto pronunciate che ricordano l'aglio o qualcosa tra gli odori ei sapori dell'aglio e quelli del porro. *A. ursinum* ha un suo peculiare profilo sensoriale, che ricorda l'aglio, ma con note decisamente particolari, erbacee e persino marcescenti.

Nutraceutica Recenti studi hanno dimostrato che estratti di aglio orsino posseggono notevoli proprietà antiossidanti e antipercolesterolemiche (le prime presenti anche in *A. vineale*). *A. triquetrum* è stato invece farmacologicamente ancora pochissimo studiato.

Note *A. triquetrum* è stato, soprattutto in passato, largamente utilizzato nel pastoralismo balcanico, e il suo uso alimentare sembra originarsi come starter per la produzione di yogurt fatto in casa. Questo legame tra agli selvatici e latticini nelle società pastorali è all'origine della domesticazione dell'aglio, che si ipotizza avvenuta in Asia Centrale/Persia parecchi millenni fa.



Aglio orsino

Ajucca



È una pianta erbacea alimentare conosciutissima dalle popolazioni alpine e dai frequentatori della montagna.

Il sapore fresco e unico la rende molto ricercata ed è la prima ad essere apprezzata e raccolta, tra le tante nostre erbe, da chi si avventura nel bosco. Si ritiene che l'Ajucca sia la stessa pianta erbacea notata da Plinio il Vecchio nel territorio del Canavese: "Oltre le miniere i Salassi avevano un'erba di tale soavità, che, conosciuta dai Romani, imposero su di essa un pubblico censo: questa appellavasi "Saliunca". Linneo, famoso botanico svedese, definì l'Ajucca con il termine *Phyteuma*, come tutte le erbe

che, pur appartenendo alla famiglia delle Campanulacee, non hanno i fiori a forma di campana. Le foglie della specie *Phyteuma spicatum* possono avere la forma lanceolata oppure cuoriforme, simile a quella della violetta e, in alcuni casi, possono presentare una caratteristica macchia scura centrale: in Valchiusella questa specie viene chiamata "foja del tac". Man mano che si sale lungo i sentieri, oltre i millimetri, si può trovare un'altra specie di Ajucca: "*Phyteuma michelii*", che preferisce i pascoli subalpini ed è caratterizzata da foglie molto, molto sottili.

SCHEMA BOTANICA

Nome volgare Ajucca

Nome scientifico *Phyteuma spicatum* - *Phyteuma betonicifolium*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Campanulacee

Altezza 20-60 cm

Radice Rizoma robusto e carnoso

Fusto *Phyteuma spicatum*: eretto, glabro e striato.

Foglie *Phyteuma spicatum*: le radicali sono pressoché cuoriformi, acute, a volte glabre, con margine dentellato, di color verde brillante e, a volte, maculate di nero; le cauline sono simili, ma con forma triangolare mentre le superiori quasi sessili.

Phyteuma betonicifolium: stesse caratteristiche con foglie basali più strette, lunghe e lanceolate

Fiori Raccolti in spighe cilindriche di colore azzurro-violetto

Fioritura Giugno-luglio

Habitat Pascoli di montagna e terreni moderatamente fertili, torbosi, drenati, esposti al sole o ombreggiati

Parti utilizzate Foglie e fiori

Nomenclatura GB: Rampion; F: Raiponce; D: Teufelskrall.

Nord Italia: ajucca, becchi, borei, erbette, gare, macarole, masciuch, musuchet, rampusciu, sprecule.

Etnobotanica Sono molto ricercate in Piemonte, solo sporadicamente in alcune aree di Lombardia, Trentino e Liguria, dove vengono consumate crude o, più spesso, cotte come gli spinaci o aggiunte a minestre di erbe spontanee. In Piemonte rappresentano l'ingrediente più importante delle erbette grasse, tradizionali del Biellese, mentre in Valchiusella sono celebrate in un piatto iconico a base di pane raffermo e formaggio di malga fuso.

Sensorialità Hanno un sapore molto delicato, inimitabile. Le radici presentano nuance di nocciola.

Nutraceutica Non studiata

Note È assai misterioso il fatto che l'uso di queste specie, molto comuni in tutto il Centro-Nord, sia localizzato solo nel Piemonte settentrionale; una probabile origine celtica del loro utilizzo, così come di altre Campanulaceae non comuni, dovrebbe essere presa in seria considerazione.



Ajucca

Alchemilla ventaglina

L'*Alchemilla ventaglina* è una delle erbe più curiose ed interessanti per le sue proprietà. È una pianta erbacea perenne, comunissima nei prati e pascoli montani. È facilmente riconoscibile per la foglia il cui perimetro finemente seghettato, all'alba, sorregge una piccolissima goccia simile alla rugiada che, con il sorgere del sole, cade in fondo alla foglia stessa formando una sola goccia grande, molto ricercata dagli alchimisti medievali con il nome di acqua celeste. Alla base di questo fenomeno sta un processo conosciuto come "guttazione", che si ha in condizione di grande umidità, quando l'acqua non può essere dispersa dalle foglie sotto forma di vapore.

Non soltanto gli alchimisti usavano questa pianta, ma anche i medici loro contemporanei per farne tonici per rassodare il seno e lavande oculari e vaginali. L'uso prolungato di infuso di *Alchemilla ventaglina* può regolare il flusso mestruale ed alleviare i disturbi della menopausa.

Questa erba è molto gradita alle mucche che aumentano la produzione latte con il suo consumo.



SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Alchemilla ventagliana

Nome scientifico *Alchemilla vulgaris*

Pianta erbacea Perenne

Famiglia Rosacee

Altezza 10-50 cm

Radice Rizomatosa

Fusto Debole, ascendente

Foglie Color verde chiaro, reniformi, quasi circolari, finemente seghettate ai bordi, munite di 7-11 lobi che le rendono simili a ventagli o a coppette sostenute da un lungo picciolo

Fiori Molto piccoli, di colore giallo-verdognolo, disposti a gruppetti

Fioritura Maggio - ottobre Habitat prati, pascoli fertili e freschi

Parti utilizzate Foglie

Nomenclatura GB: Common Lady's Mantle; F: Alchémille commune, Pied-de-lion; D: Frauenmantel.

Nord Italia: erba parapioeva, erba roesa, erba strela, rutaia, pè de liun.

Centro Italia: erba stella, erba ventagliana, ventagli.

Sud Italia e isole: erva stiddaria, stillaria.

Etnobotanica Il suo uso, soprattutto cotta, è stato documentato in passato solo nel Nordest (soprattutto in Friuli) nelle zuppe.

Sensorialità Tutte le parti aeree presentano un sapore erbaceo, leggermente astringente, e hanno un'interessante struttura.

Nutraceutica Molto studiata come specie erboristica, ha mostrato nei test di laboratorio notevoli proprietà antiossidanti e antipertensive.

Note Fuso moderato di foglie di piccole Rosaceae come l'alchemilla, o anche la potentilla, nelle insalate è ritornato in auge nelle cucine moderne, in quando danno una importante struttura alle misticanze, senza alterarne il sapore.



Alchemilla Ventaglia

Allaria comune

Quest'erba ha fiori bianchi composti da quattro petali, tipicità della famiglia delle Cruciferaea cui appartiene.

Essa è l'unica crucifera che emana un pungente odore d'aglio: del resto, il nome scientifico deriva dal termine latino che indica appunto l'aglio.

Questo caratteristico odore viene emanato da tutte le parti della pianta, anche dalle silique e dal fittone, ed aromatizza il latte delle mucche che di essa si cibano.

Le foglie più tenere, tuttavia, strofinate tra le dita, possono odorare leggermente di limone. I piccoli fiori bianchi contengono molto nettare per cui sono assai ricercati dalle api. Invece per il loro sgradevole odore attraggono moscerini e mosche.

Da sempre l'*Alliaria petiolata* ha avuto un notevole utilizzo fitoterapico: giova agli asmatici e nelle affezioni respiratorie, cura tradizionalmente piaghe, ferite e geloni ulcerati.

Pare, inoltre, che le foglie fresche, masticate, prevengano la carie.



SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Alliaria comune

Nome scientifico *Alliaria petiolata*

Pianta Erbacea biennale

Famiglia Cruciferae

Altezza 20-80 cm

Radice Fittone

Fusto Eretto, semplice o ramificato

Foglie Verde chiaro, di forma triangolare, cuoriformi, con margine dentato

Fiori Bianchi, racemi corimbose con quattro petali

Fioritura Aprile - giugno

Frutti Siliqua lunghe ed erette contenenti semi neri

Habitat Campi ombreggiati, bordi dei boschi, terreni ricchi di sostanze organiche

Parti utilizzate Foglie, semi, fiori, radici

Nomenclatura GB: Garlic Mustard; F: Alliaire; D: Knoblauchsrauke.

Nord Italia: alliare, erba ai, erba joella.

Centro Italia: erba agliaria.

Sud Italia e isole: agghialora.

Etnobotanica In alcune aree di Toscana e Lazio è documentato un uso tradizionale delle foglie nell'insalata, alla quale l'alliaria conferisce un delicato sapore di aglio, che nella gastronomia popolare è stato comunque molto marginale. Nella cucina contemporanea un utilizzo più recente e ubiquitario riguarda sia le foglie sia i fiori, entrambi finemente macinati, per insaporire il burro da spalmare sulle tartine.

Sensorialità Se stropicciate, le foglie, specialmente le più giovani, emanano odore di aglio. Al sapore, le note solforate/agliate sono accompagnate da pronunciate note amarognole, soprattutto nelle foglie meno giovani.

Nutraceutica Questa erba è molto poco studiata ancora oggi. Tutte le sue parti contengono glucosinolati, che sono trasformati enzimaticamente in piccoli derivati allilici quando la foglia viene stropicciata o macinata, e hanno una importante azione revulsiva. Come tutti i glucosinolati delle Brassicaceae un loro consumo moderato e regolare potrebbe favorire la prevenzione di varie malattie.

Note Va consumata fresca perché essiccandosi, come tutte le Brassicaceae, perde le sue proprietà sensoriali. Nel Lazio era usata come antinfiammatorio sui geloni (appena raccolta, strofinata sui piedi) e come bronchiolitico (infuso).



Alliaria comune

Ambretta o Vedovina

Quest'erba selvatica, in Valchiusella chiamata "cresta di gallo" per la forma lobata delle foglie, in passato ha nutrito intere generazioni montane per l'abbondanza del ciuffo fogliare di facile approvvigionamento.

Nelle passeggiate, oltre alla Ambretta o Vedovina, chiamata scientificamente *Knautia arvensis*, troviamo la *Succisa pratensis* e la *Scabiosa columbaria*. Tutte e tre queste piante erbacee appartengono alla famiglia delle Dipsacaceae si distinguono per radice, foglie e fiori.

La *Knautia arvensis*, detta "Ambretta comune o Vedovina", presenta la radice rizomatosa con rosetta di foglie basali intere e lanceolate ed i fiori a quattro lobi. La *Succisa pratensis*, detta volgarmente "morso del diavolo", presenta la radice tronca all'apice, le foglie lanceolate intere e, alla base, una rosetta; i fiori, a capolino sferico, in genere tre, apicali, a quattro lobi di colore lilla. La *Scabiosa columbaria*, detta volgarmente "Vedovina selvatica", ha la radice allungata, le foglie basali in rosetta, le prime intere o poco incise, le superiori progressivamente più incise; i fiori hanno bordi più sviluppati con corolle a cinque lobi disuguali dal colore lilla-azzurro.



SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Ambretta comune o Vedovina

Nome scientifico *Knautia arvensis*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Dipsacacee

Altezza 30-100 cm

Radice Rizoma corto, ingrossato e molto radicato

Fusto Fiorale, ramificato

Foglie Colore verde-grigio, raccolte in rosetta basale, le prime a volte intere e le successive profondamente incise; quelle cauline sono più frastagliate sino a formare segmenti quasi lineari con il lobo terminale più grande.

Fiori Raccolti in un'infiorescenza emisferica, a 4 lobi, portata da un lungo stelo florale ramificato e tomentoso, di colore tra il rosa e il lilla

Fioritura Giugno-luglio

Frutti Achenio circondato da un caratteristico involucretto peloso-ispido

Habitat Prati, pascoli, incolti, colline

Parti utilizzate Foglie della rosetta basale

Nomenclatura GB: Scabious; **F:** Knautie; **D:** Witwenblumen.

Nord Italia: ambrette, duje, erba carbona, musc-cin, scoe, viduetta.

Centro Italia: gallinaccia, socere, vedovella.

Sud Italia e isole: sghirbius.

Etnobotanica Si tratta di un uso sporadico, lessata assieme ad altre erbe, presente a macchia di leopardo in tutta Italia, con prevalenza nel Biellese (Piemonte), nella Toscana settentrionale e nel Nord della Puglia.

Sensorialità Ha un sapore erbaceo, assai neutrale, con nuance di terra e muschio.

Nutraceutica Non ancora studiata.

Note Si tratta di specie forse fondamentali nelle miscele cotte, di cui "arrotonderebbero" il sapore.



Ambretta o Vedovina

Angelica



Ombrellifera di notevoli dimensioni, appare come uno spumeggiare di fiori bianchi, leggermente rosati, nei boschi ombrosi, umidi e lungo i ruscelli della Valchiusella. Per l'aroma questa pianta erbacea viene utilizzata molto nella liquoristica tradizionale per arricchire il gusto e le proprietà digestive, ad esempio del gin e del vermouth. Il distillato dei semi e l'olio della radice vengono, invece, utilizzati in profumeria per conferire alle essenze note particolari. L'Angelica s. ebbe questo nome per le proprietà che le venivano attribuite dagli erboristi:

era considerata, infatti, un toccasana universale tanto che nei primi testi di medicina si sosteneva che avesse un effetto corroborante e digestivo, se usata a dosi basse.

Nella tradizione si usava confezionare sacchetti contenenti parti di Angelica s. da portare a contatto del corpo per un benessere psico-fisico. Sembra, inoltre, che le foglie sbriciolate all'interno dell'automobile possano ridurre il mal d'auto. Non si confonda l'Angelica s. con altre Ombrellifere che possono risultare nocive e velenose.

SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Angelica, Angelica selvatica, Angelica dei boschi

Nome Scientifico *Angelica sylvestris*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Umbelliferae

Altezza Fino a 150 cm

Radice Fittone, ingrossata, carnosa

Fusto Striato, cilindrico, porpora alla base

Foglie Basali: picciolate, 2-3 volte pennatosette, ovato-lanceolate, seghettate al margine, quelle del fusto sessili con una grossa guaina da cui escono, nella parte superiore, le ombrelle

Fiori Infiorescenza composta da ombrelle con fiori bianchi a volte rosati

Frutti Due acheni addossati con tre coste evidenti e un'ala membranosa, larga quanto il seme

Fioritura Giugno - agosto

Habitat Luoghi umidi, ombrosi, sponde dei ruscelli, ai margini dei boschi

Parti utilizzate Foglie, piccioli, frutti, radice

Nomenclatura **GB:** Wild angelica, woodland angelica; **F:** Angélique sauvage; **D:** Wilde Engelwurz.

Nord Italia: Bragosse, canoce, canoti, giaccaria, lucanta

Centro Italia: Angelica, erba angelica, finocchione

Sud Italia e isole: Angelica acquatica, bracalà

Etnobotanica In cucina può essere utilizzata per la preparazione di amari eupeptici. Foglie e steli ancora teneri si possono consumare come verdure; le foglie crude possono anche essere aggiunte alle insalate o possono insaporire salse e ripieni. I piccioli e i germogli si possono utilizzare per preparazioni dolciarie come canditi. Le radici permettono di ottenere una sostanza colorante gialla. Nella medicina popolare, la polvere ottenuta dai semi può dare sollievo dai pidocchi.

Sensorialità Foglie, germogli e steli hanno un sapore amaro.

Nutraceutica Secondo Pomini (1953), l'angelica ha proprietà digestive, diuretiche, espettoranti, carminative, grazie a cui se ne consiglia l'utilizzo in caso di tosse e di difficoltà digestive. Pomini consiglia inoltre l'utilizzo delle foglie per aromatizzare liquori e profumi. Occorre non eccedere coi quantitativi, in quanto contengono furanocumarine, composti che aumentano la fotosensibilità della pelle.



Angelica

Asparago di bosco

Il termine *Ornithogalum*, citato nel primo secolo dopo Cristo da Dioscoride Pedacio, medico greco molto apprezzato nel Medioevo, deriva dal greco “*Ornithogalon*” composto da “*ornithos*” che significa “uccello” e da “*gala*” che significa “latte”, quindi “latte di uccello”.

Comunemente, invece, viene chiamato “latte di gallina” perché, rompendo il fusto, fuoriesce un lattice biancastro. In Valchiusella, di questa pianta erbacea, nota come *Asparago di bosco*, si trova la specie *pyrenaicum*, il cui etimo è facilmente riconducibile ai Pirenei.

È bene osservare la forma delle foglie per non confondere questa pianta erbacea con la *Giunchiglia* o *Narciso selvatico* che è molto tossico.

Infatti, osservate le foglie nastriformi, si deve cercare nella base centrale della piantina lo stelo fiorifero, che si presenta con il gambo robusto e viscido, di colore verde-grigiastro da raccogliere in primavera, prima della fioritura.



SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Asparago di bosco, Latte di gallina a fiori giallastri, latte di gallina dei Pirenei

Nome scientifico *Ornithogalum pyrenaicum*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Liliaceae

Altezza 40 - 80 cm

Radice Bulbosa

Fusto Fiorifero, eretto, robusto, supera in lunghezza le foglie

Foglie Verde scuro brillante, a volte verde-grigiastro, tutte a rosetta basale, nastriformi, ottuse alla sommità

Fiori Bianco-giallognoli venati di verde, raccolti in un lungo racemo

Fioritura Maggio

Habitat Ambienti asciutti, prati radi e umosi, in prossimità di boschi, fino a 1.000 m

Parti utilizzate Stelo fiorifero prima della fioritura

Nomenclatura **GB:** Bath asparagus, spiked star of Bethlehem; **F:** Aspergette, ornithogale des Pyrénées; **D:** Pyrenäen-Milchstern.

Nord Italia: Ajo mato.

Centro Italia: Ajoe, cipollaccio, coda di scojattolo

Sud Italia e isole: cipuddazzu, ghigghiu, gije de sirpe, macalucu.

Raccolta Si raccolgono i giovani getti (turioni) in primavera, i bulbi in primavera e autunno.

Etnobotanica L'asparago di bosco veniva utilizzato già nell'antichità in cucina, soprattutto in periodi di carestia. Si possono utilizzare i giovani germogli fioriti ad esempio per insaporire zuppe (Guarrera e Savo, 2016), oppure, dopo la cottura, come asparagi.

Sensorialità I turioni e i bulbi hanno un gusto molto delicato, particolare.

Nutraceutica La farmacologia ha dimostrato recentemente che queste specie possiedono promettenti attività epatoprotettrici, antidiabetiche e antimicrobiche.

Note Il bulbo crudo è velenoso per gli animali, ma essiccato era molto utilizzato, soprattutto da pellegrini in viaggio. Il contatto con il bulbo può causare dermatiti in persone sensibili.



Asparago di bosco

Bardana



Pianta erbacea dall'aspetto vigoroso per le larghe foglie, è morfologicamente simile ad altre specie: *Arctium lappa*, *Arctium minus*, *Arctium nemorosum*, *Arctium tomentosum*.

Comunemente vengono tutte definite "bardane" in quanto, tra queste specie, gli ibridi sono molto frequenti. Lungo le passeggiate del Sabat d'le Erbe incontriamo principalmente l'*Arctium lappa* e l'*Arctium minus* che si differenziano per la forma delle foglie: la prima ha foglie inferiori dall'apice più arrotondato e ovale, la seconda ha foglie oblungo-ovali. Il termine *Arctium* deriva dal greco *arctos*, orso, per la pelosità della pianta e per la forma degli

involucri dei capolini, mentre il termine *lappa* deriva dal celtico ed indica la facilità con cui i capolini, protetti da brattee con apici uncinati, rimangono facilmente attaccati al pelo degli animali e dagli abiti. Sembra che questa caratteristica abbia ispirato l'inventore dell'avvinghiante velcro.

È una delle piante erbacee favorite dai pittori paesaggistici perché, sia per le foglie vigorose, sia per i capolini purpurei, aggiunge colore alle immagini. Nella medicina popolare si credeva che il succo della *Bardana* agisse come antidoto contro il veleno dei serpenti e la rabbia dei cani mentre i frutti venivano prescritti per curare la sciatica.

SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Bardana, Bardana maggiore, bardana comune

Nome scientifico *Arctium lappa*

Pianta Erbacea biennale Famiglia Compositae

Altezza 60 - 120 cm

Radice Rizomatosa verticale, grossa, bruna all'esterno, bianca all'interno

Fusto Robusto, scanalato, ramificato, peloso; si sviluppa nel secondo anno

Foglie Basali: grandi, ovate o cuoriformi, verdi scuro nella pagina superiore, bianco-lanose con venature rossastre nella pagina inferiore con il picciolo solcato e midolloso nella parte centrale, le foglie del fusto più piccole e spesso sessili

Fiori Rosa-porpora riuniti in capolini protetti da brattee verdi con apici uncinati

Fioritura Luglio - settembre

Frutti Acheni brunastri con pappo

Habitat Incolti, bordi delle strade e zone molto ricche di concime organico

Parti utilizzate Foglie, stelo fiorifero, radici del 1° anno

Nomenclatura GB: Great burdock; F: Grande bardane; D: Große Klette

Nord Italia: Gerbolia, gette, lapassa, siarete, tachet, bardano, capelazzi, petolari, slavaz.

Centro Italia: Bardanass, lapa, lovet, napolein, parenti, pizzicaruolo, cappellaccio, farfaraccio, lappolone

Sud Italia e isole: Cappeddu di porcu, gudduzzuni, pidocchi di cani, cardu tingiosu, tingiuseri, zecchitella, ingaizzi, lappa

Etnobotanica In cucina i piccioli delle foglie giovani vengono raschiati e sono ottimi lessati oppure fritti. Le radici si consumano crude in insalata, oppure cotte impiegate come le carote o aggiunte alle frittiture.

Sensorialità Ha foglie amare e radici dolci e mucillaginose.

Nutraceutica La bardana è un'erba antinfiammatoria, antibatterica, diuretica, depurativa, ipoglicemizzante e disinfettante. Secondo Pomini (1953), la radice può essere usata esternamente con azione deterensiva e cicatrizzante, come olio o unguento. Le foglie possono essere usate fresche come cataplasmi.

Note La bardana ha avuto vicende alterne nel corso della storia, ora disprezzata come pianta infestante, ora raccomandata come trattamento per una sorprendente varietà di malattie, sia per uso interno che esterno. È anche essenziale essere consapevoli degli effetti collaterali che può avere la bardana, tra cui la dermatite da contatto e altre risposte allergiche/infiammatorie.



Bardana

Barba di becco

La Barba di becco, nota in Valchiusella come “Barbabuc”, è comune ma non usuale.

È una pianta erbacea biannua e le sue foglie lunghe e strette si generano da un fusto alto ed eretto, assomigliando a quelle di una graminacea.

Le foglie si raccolgono affondando il coltello nel terreno, qualche cm sotto la base fogliare, in modo da estrarre il ciuffo completo.

È proprio questo ciuffo che, appoggiato al mento, ricorda la barba di un caprone: da qui il nome di Barba di becco.



SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Barba di becco

Nome scientifico *Tragopogon pratensis*

Pianta Erbacea biennale

Famiglia Composite

Altezza 30-70 cm

Radice Fittone, di forma oblunga, con molte radichette

Fusto Eretto, glabro o con scarso tomento

Foglie Avvolgenti il fusto, a ciuffo, lanceolate ed appuntite, di colore verde scuro

Fiori Gialli, ligulati e piatti su stelo florale lungo, scanalato

Fioritura Maggio - luglio

Frutti Acheni con pappo piumoso

Habitat Prati, pascoli e incolti erbosi

Parti utilizzate Foglie, giovani fusti

Nomenclatura GB: Goatsbeard; F: Salsifis; D: Bocksbart.

Nord Italia: barbabucchi, barba de becu, basapret, bossiei, ciocabech, erbabuch, erba da lat, erba del sol, sparagi de pra'.

Centro Italia: barba di prete, salsèfica, sessefrica, osoline, belle bimbe, pupattole, papaline, papacciole.

Sud Italia e isole: fosere, latti d'oceddu, minna di vacca, varva di beccu.

Etnobotanica La pianta, da sempre molto apprezzata nel basso Piemonte, dove viene consumata appena scottata e poi condita con un filo di burro, è oggetto nelle zone montane e pre-montane cuneesi di un vero e proprio culto gastronomico. Nell'Alessandrino i giovani getti di *T. pratensis* rappresentano uno dei nove erbaggi utilizzati nella locale torta pasqualina. Usi minori delle foglie più tenere in miscela con altre erbe sono registrati nel Centro e Sud Italia.

Sensorialità Le giovani parti aeree di *Tragopogon* presentano un sapore amarognolo con note che ricordano la nocciola e una texture molto piacevole.

Nutraceutica Recentemente sono state ascritte diverse proprietà benefiche (antiossidanti, gastro ed epatoprotettive).

Note Erba spontanea alimentare dimenticata - a parte forse la provincia di Cuneo, che meriterebbe un'attenzione maggiore nella cucina italiana, date le sue qualità organolettiche.



Barba di becco

Barba di capra

Nei sottoboschi di latifoglie, umidi e freschi, cresce in abbondanza la Barba di capra.

Questa pianta erbacea è molto amata dai buongustai per il sapore particolare, leggermente amarognolo.

Ottime in cucina sono le innovazioni primaverili, da raccogliere prima della fioritura, rompendo il germoglio che spunta nel centro della biforcazione di due rametti.

Al momento della raccolta le foglioline devono essere poco sviluppate e la lunghezza complessiva non deve superare i 15 cm.

La Barba di capra, in Valchiusella chiamata "Bulmit", fiorisce nei mesi di giugno e luglio; i fiori sono riuniti in grosse infiorescenze a pannocchia che un tempo abbellivano strade e balconi durante le processioni della ricorrenza religiosa dell'Ascensione.



SCHEMA BOTANICA

Nome volgare Barba di capra

Nome scientifico *Aruncus sylvester* o *Spiraea aruncus* o *Aruncus dioicus*

Pianta Erbacea cespugliosa perenne

Famiglia Rosacee

Altezza Può superare il metro

Radice Rizoma legnoso

Fusto Stelo fiorale eretto, ramificato, rossiccio nelle piante giovani

Foglie Bi-tripennate, ovate, leggermente dentate, di colore verde scuro brillante

Fiori Piccolissimi, bianchi, sono riuniti in grosse infiorescenze apicali lunghe 20-30cm

Fioritura Giugno - luglio

Habitat Sottoboschi umidi, montani, lungo i corsi d'acqua

Parti utilizzate Giovani getti raccolti all'inizio della primavera

Nomenclatura **GB:** Goat's Beard; **F:** Reine des Bois **D:** GeiBbart.

Nord Italia: barba de bech, barba de crava, ciumin, cua de volp, gambe rousse, sanguignen, sparaso de vaio, spares de mont.

Centro Italia: barba di Giove.

Sud Italia e isole: varva de crapa.

Etnobotanica I getti sono utilizzati, previa scottatura, in frittate o conservati sott'olio, specialmente nelle regioni del Nord-Est.

Sensorialità Tutte le parti della pianta, getti compresi, sono leggermente astringenti. L'astringenza si estingue però con la cottura.

Nutraceutica Recenti studi hanno dimostrato un'azione antiossidante e antinvecchiamento.

Note Per scacciare le mosche nel Biellese si esegue una peculiare procedura, appendendo un fascio di fiori di barba di capra: quando le mosche vi si posano (ne sono molto attratte) si richiude alla svelta il mazzo in un sacco e si eliminano poi gli insetti.



Barba di capra

Bistorta

Pianta erbacea tipica dei nostri prati alpini, è del tutto assente in pianura.

In Valchiusella le lunghe spighe di color rosa ondeggiavano copiose al vento primaverile.

Usata sin dai tempi antichi, è stata utile nei periodi di carestia e di guerra,

quando le popolazioni montane ricavano dalla radice della

Bistorta, tagliata a rondelle e fatta essiccare al sole, una specie di farina con cui si faceva il pane e, mescolata alla farina di mais, la polenta.

Quest'erba piace molto alle mucche, che ne sono ghiotte, ed il suo sapore arricchisce la filiera del latte.



SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Bistorta

Nome scientifico *Polygonum bistorta*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Polygonacee

Altezza 30-80 cm

Radice Rizomatosa, a serpentino: due volte ritorta

Fusto Eretto, sottile, semplice, nodoso

Foglie Basali con picciolo, triangolari - lanceolate, di colore verde scuro brillante nella pagina superiore, grigio argento nella pagina inferiore con nervatura centrale bianca

Fiori Infiorescenze spighiformi di colore rosa

Fioritura Maggio - luglio

Frutti Acheni bruni che presentano facce triangolari

Habitat Prati e pascoli montani

Parti utilizzate Foglie

Nomenclatura **GB:** Bistort; **F:** Renouée bistorte; **D:** Schlangen-Knoterich.

Nord Italia: amarella, biaveta, ciumassi, espara, gambe rosse, ingonassa, lavazzuola, lingua bovina, manuvetti, salsigna, sarasin salvadi, serpentaria, tingu.

Centro Italia: cucitoli.

Etnobotanica Le foglie si consumano in tutto l'arco alpino italiano, in particolare sulle Alpi piemontesi, cotte in miscela con altre erbe spontanee, oppure, più spesso, in frittata.

Sensorialità Le foglie hanno un sapore erbaceo, che ricorda vagamente quello dell'epilobio, con deboli note astringenti (più pronunciate in foglie non giovani) e con una piacevole texture mucillaginosa che ricorda quella di malva e tiglio.

Nutraceutica A questa specie sono state ascritte recentemente proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

Note Il consumo di altre specie spontanee del genere *Polygonum*, dal sapore molto simile alla nostra bistorta, è popolare in Turchia: esse vengono talvolta conservate in salamoia in barattoli di produzione artigianale o semindustriale che arrivano nei mercati europei delle zone urbane a forte presenza di migranti turchi (Germania).



Bistorta

Borsa pastore

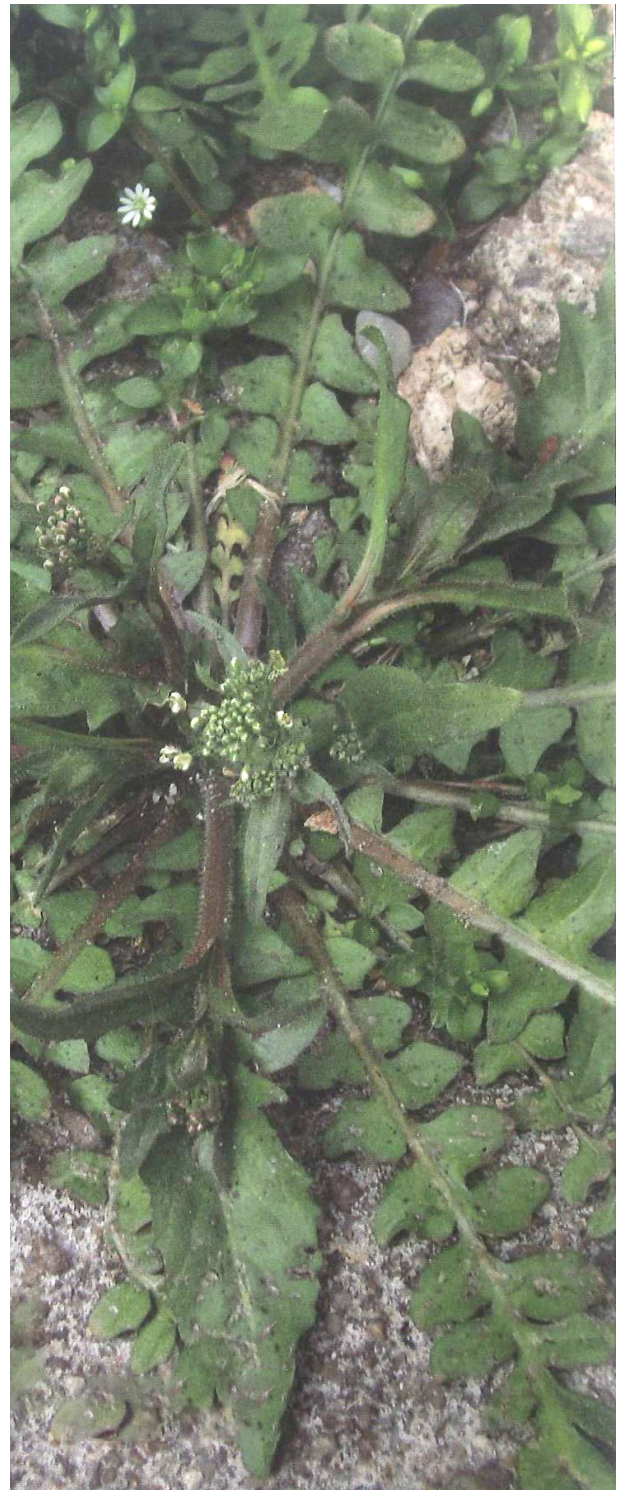
Questa piccola pianta erbacea è così chiamata per la somiglianza dei frutti dalla caratteristica forma bilobata, al tipo di borsa doppia usata dai pastori i quali, un tempo, utilizzavano quest'erba anche per cagliare il latte.

Cresce in ogni dove ed invade cortili, orti, giardini e prati.

È molto precoce ed i fusticini fioriere sono presenti tutto l'anno, fino alle prime brinate.

Nel Medioevo questa semplice erba spontanea ha goduto di notevole considerazione: la pratica popolare ne consigliava l'utilizzo come regolatrice del flusso mestruale per la presenza di Tiramina.

Per le sue proprietà astringenti e cicatrizzanti è tuttora usata in campo dermatologico.



SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Borsa-pastore

Nome scientifico *Capsella bursa pastoris*

Pianta Erbacea annuale o biennale

Famiglia Cruciferae

Altezza 20-30 cm

Radice Sottile a fittone

Fusto Fusto lungo, semplice o ramoso, dalla rosetta basale, termina con un racemo fiorifero

Foglie Verde brillante, riunite in rosetta, le inferiori pennate partite, le superiori lanceolate e guainanti

Fiori Quattro piccoli petali bianchi, riuniti in racemi apicali

Fioritura Gennaio - dicembre

Frutti Siliquie erette, pedunculato, dalla caratteristica forma triangolare simile ad un cuoricino

Habitat Orti, giardini, incolti erbosi, strade di campagna

Parti utilizzate Foglie della rosetta basale

Nomenclatura **GB:** Shepherd's Purse, **F:** Bourse à pasteur; **D:** Hirtentaschel.

Nord Italia: bar/et, barlot, bursa d' pastor, borsette, cassetta, consavele, gungelar, pintinela, scherpaesel, scarselline, traespich.

Centro Italia: borsacchina, erba raperina, sacco montagnolo.

Sud Italia e isole: bursa de mazzone, bussa de pastori, burza pasturi, cimino, erba de feminas, isperra calzones, mastrozzo sarvaggiù, musciglia de pastori, vurma di pasturi, vurma di picuraru.

Etnobotanica Si usa bollita e nelle zuppe, a macchia di leopardo in tutta Italia, soprattutto cotta assieme ad altre erbe; raro, nel Lazio, l'uso nelle misticanze.

Sensorialità Ha un sapore pungente, appena pronunciato, che ricorda sia la rucola sia il cavolo.

Nutraceutica Recentemente estratti della pianta hanno dimostrato importanti proprietà antibatteriche e antiossidanti.

Note Si tratta di una pianta molto popolare nelle cucine tradizionali dei Paesi dell'Estremo Oriente - dove viene coltivata -, in particolare in quella coreana. È ingrediente d'obbligo del namul, piatto nazionale coreano, in cui erbe diverse sono appena scottate, cotte al vapore, fritte, oppure fermentate e poi condite di solito con salsa di soia, olio di perilla oppure olio di semi di sesamo.



Borsa pastore

Cariofillata

Il nome del genere di questa pianta erbacea, *Geum*, deriva dal greco “gena” perché genera un gradevole profumo dato dalla radice essiccata che ricorda quello dei chiodi di garofano, tanto da essere chiamata “Garofanai”. Invece il termine *urbanum* si riferisce all’habitat della pianta che si sviluppa frequentemente nei pressi di abitazioni. Comunemente la *Cariofillata* viene chiamata anche “Ambretta” o “Erba benedetta” per i magici poteri che le venivano attribuiti. Si diceva infatti che questa erba fosse un talismano potente contro gli spiriti maligni e che preservasse dal morso di serpenti velenosi chi ne portava appresso la radice.

In Valchiusella si può incontrare un’altra varietà di *Cariofillata*, il *Geum rivale* così chiamato perché cresce lungo i ruscelli. Si differenzia dal *Geum urbanum* per i fiori penduli rosa-arancione con petali lunghi il doppio.

Si consiglia di utilizzare con moderazione la *Cariofillata* per le sue proprietà astringenti poiché dosi elevate potrebbero provocare disturbi allo stomaco e all’intestino.



SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Cariofillata, Cariofillata comune

Nome scientifico *Geum urbanum*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Rosaceae

Altezza 60 cm circa

Radice Rizoma legnoso, robusto, corto

Fusto Eretto, ramificato, tomentoso

Foglie Verde scuro, basali a rosetta con corto picciolo, imparipennate, pelosette, con foglia terminale più grande delle altre; le cauline sessili a lobi

Fiori Giallo-oro con cinque petali, raccolti in corimbi radi

Fioritura Maggio - agosto

Frutti Acheni pelosi, uncinati, a grumi

Habitat Zone temperate fresche e umide

Nomenclatura **GB:** Wood avens, St. Benedict's herb; **F:** Benoîte des villes, benoîte commune, herbe de Saint Benoît; **D:** Echte Nelkenwurz, Benediktinerkraut

Nord Italia: Erba benedeta, erba de plaga, erba di sangh, ganofaraia, vilies, piota d'caval

Centro Italia: Ambretta selvatica, benedetta, erba garofano, garofanaja

Sud Italia e Isole: Erva biniditta, garofanata

Etnobotanica Grazie al suo potere astringente, la cariofillata è un rimedio della medicina popolare contro diarrea o infiammazioni intestinali. Come uso esterno, la si può impiegare in collutori per contrastare le infiammazioni della bocca, mal di denti e alitosi. Le vengono anche attribuite proprietà febbrifughe, cardiotoniche e antinevralgiche. In cucina, le foglie tenere primaverili si possono consumare in insalate oppure lessate per altre preparazioni. La radice essiccata viene utilizzata come sostituto dei chiodi di garofano per aromatizzare brodi, stufati, birra, vino e liquori ma anche come repellente per le tarme negli armadi.

Sensorialità Il profumo delle radici ricorda quello dei chiodi di garofano con una nota di cannella nel sapore.

Nutraceutica La cariofillata contiene principi attivi, soprattutto nel rizoma, che le conferiscono proprietà digestive, astringenti, emmenagoghe. Per questo viene utilizzata per stimolare appetito e digestione.

Note A causa delle sue forti proprietà astringenti, si consiglia un consumo moderato di questa pianta, perché in dosi elevate può procurare disturbi allo stomaco e all'intestino.



Cariofillata

Crescione



Il *Nasturtium officinale* è detto comunemente Crescione d'acqua perché cresce nei pressi di fossi e ruscelli. Trae il suo nome dal latino "nasi tortium" ossia "naso torto" per l'aroma pungente delle sue foglie.

Già noto agli erboristi nella metà del secolo XVII per la ricchezza di vitamina C nemica dello scorbuto, ancora oggi il succo di Crescione pare rallenti la caduta dei capelli e rafforzi le gengive.

I Persiani proponevano il Crescione ai bambini, per le sue ricchezze nutritive ideali per il loro sviluppo. I Romani lo consideravano un alimento afrodisiaco, come diceva Petronio nel *Satyricon*, mentre Plinio riteneva che rendesse

più vivace la mente. Il Crescione è un indice di purezza delle acque correnti ed è sempre bene lavarło accuratamente per eliminare eventuali uova di *Fasciola epatica*, un verme parassita nocivo. Nell'acqua sorgiva è facile confondere il *Nasturtium officinale*, contraddistinto da una leggera brunitura sulle foglie, con un'altra crucifera: la *Cardamine amara*, di sapore leggermente più acre e amaro.

Lungo le passeggiate in Valchiusella si incontrano altre due specie di crucifere, comunemente chiamate Crescione: *Cardamine pratensis* o Crescione dei prati e *Cardamine hirsuta* o Crescione peloso. La prima, glabra, con fiori biancorosati vive nei prati; la seconda, piccola e pelosa, predilige i prati umidi.

SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Crescione

Nome Scientifico *Nasturtium officinale*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Cruciferae

Altezza 10-30 cm

Radice Fusti radicanti nei nodi inferiori immersi nell'acqua

Fusti Prostrati o ascendenti lunghi fino a 60 cm, cavi, ramificati in alto

Foglie Alterne, pennatosette, formate da 3-7 foglioline; le inferiori picciolate, le superiori sessili, le laterali ovaliformi, la terminale più grande tondeggianti

Fiori Bianchi, riuniti in un breve racemo

Frutti Siliquie oblungo-lineari con numerosi semi

Fioritura Maggio - luglio

Habitat Vicino a sorgenti, sulle sponde di fossi e ruscelli

Parti utilizzate Foglioline e rametti fogliati

Nomenclatura **GB:** Watercress; **F:** Cresson de fontaine, Cresson officinal; **D:** Brunnenkresse.

Nord Italia: carson, cherson, creissun, cresson, grasson, grassu, sgrisulò di aghe.

Centro Italia: allegretto, cicembro, erba da scorbuto, nasturzio.

Sud Italia e isole: asciane, crisciuni, sciatune, scirpote, martuzzu de acqua, nastruzzo, scapaccione.

Etnobotanica Steli e foglie del crescione mangiati crudi sono ottimi, secondo Pomini (1953), per disintossicare l'organismo dei fumatori, perché aiutano ad espellere la nicotina dai tessuti. Il succo del crescione appena spremuto è stato utilizzato nella medicina popolare per via interna ed esterna nel trattamento di disturbi al petto e ai reni, irritazioni croniche e infiammazioni della pelle. Inoltre, applicato esternamente, è un efficace tonico per capelli, che aiuta a promuovere la crescita di una chioma folta.

Sensorialità Ha un sapore pungente caratteristico

Nutraceutica Le foglie del crescione hanno proprietà antiscorbutiche, depurative, diuretiche, espettoranti, purgative, ipoglicemizzanti, odontalgiche, stimolanti e stomachiche.

Note Si consiglia una certa cautela poiché un uso eccessivo della pianta può provocare disturbi di stomaco.



Crescione

Epilobio gambirossi o *Garofanino maggiore*

Il nome del genere *Epilobio* deriva dal greco “epi” che significa “sopra” e “lobos” che significa lobo, quindi “sopra il lobo”, in riferimento alla posizione dei petali inseriti sopra l’ovario.

La specie *angustifolium*, così chiamata per la forma delle foglie lunghe e ristrette all’estremità, prospera in Valchiusella e colonizza anche i terreni resi deserti dal fuoco o dal taglio del bosco. Comunemente è conosciuta come *Epilobio gambirossi* per il caratteristico colore rosso scuro dei fusti.

Questa pianta erbacea è stata tra le prime a spuntare tra le macerie delle città bombardate durante la seconda guerra mondiale nell’Europa settentrionale da allora si diffuse rapidamente secondo due modi: con i semi liberatisi dalle capsule e sparsi nelle giornate ventilate; con i robusti rizomi, sviluppatasi dalla pianta orizzontalmente, generanti nuovi germogli e quindi grandi colonie di *Epilobio*.

Nell’antichità i filamenti dei semi venivano raccolti ed uniti ad altri filamenti di canapa ottenendo stoppini per le lampade ad olio.



SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Epilobio gambirossi o Garofanino maggiore, epilobio a foglie strette, camenerio a foglie strette

Nome scientifico *Epilobium angustifolium*

Famiglia Onagraceae

Altezza 60-150 cm

Radice Rizoma strisciante molto ramificato

Fusto Eretto, semplice, talvolta ramificato in alto, verde con striature rosso vinaccia

Foglie Alterne o opposte, lanceolate, acuminate alle estremità, con margine dentellato o intero, verde scuro con nervature bianche o tendenti al rosso, ben evidenti nella pagina inferiore

Fiori Infiorescenza rosa, rosso-porpora con corolla di quattro petali

Fioritura Giugno - agosto

Frutti Capsula allungata con semi forniti di un pappo piumoso

Habitat Luoghi umidi e sassosi, sentieri ombrosi

Parti utilizzate Foglioline tenere, steli primaverili, fiori

Nomenclatura GB: Rosebay willowherb; F: Épilobe en épi; D: Schmalblättriges Weidenröschen.

Nord Italia: garofolino, persigheto, rosmarin sarvaj.

Centro Italia: Behen rosso, camedrio, epilobio, sfenice.

Raccolta Si raccolgono le giovani foglie in tarda primavera ed estate.

Etnobotanica In cucina, i nuovi germogli di epilobio possono essere usati come verdura, sia cotti che crudi, come ottima fonte di vitamine A e C. Le foglie secche sono usate come surrogato del the in alcune regioni del Caucaso. Le estremità del rizoma vengono usate nelle insalate. L'epilobio viene utilizzato nella medicina popolare per la tosse e per alleviare le irritazioni delle mucose della bocca e della gola. Uno studio riporta anche l'uso del the contro emicrania, insonnia, anemia, raffreddori (Kadam et al., 2018). Secondo Pomini, il decotto può essere usato come rimedio antiafte.

Sensorialità La pianta è leggermente dolce, tenera e gradevole da mangiare.

Nutraceutica L'epilobio ha proprietà antinfiammatorie, sedative e astringenti. I fiori hanno proprietà febbrifughe.

Note Poiché gli steli sono lassativi, è consigliato di non ingerirli a stomaco vuoto.



**Epilobio gambirossi o
Garofanino maggiore**

Erba viperina



Erba spontanea, frequente su tutto il nostro territorio montano.

Deve il proprio nome volgare alla forma del fiore, che per la corolla irregolare terminante con due lobi allungati, ricorda la fauce aperta della vipera.

Dioscoride, medico e scrittore di medicina nel periodo classico della civiltà greca, descriveva

la Viperina come rimedio sia preventivo, sia terapeutico, contro i morsi di vipera.

Nel secolo XVII, William Coles, erborista inglese, scriveva che il fusto di questa erba fosse macchiato come la pelle di un serpente: ciò provava il suo valore antitossico secondo “la dottrina dei segni”.

Gli erboristi considerano interessante la Viperina dai cui semi si può ricavare un infuso contro la malinconia.

SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Erba viperina

Nome scientifico *Echium vulgare* Pianta erbacea biennale

Famiglia Borraginacee

Altezza fino a 80 cm

Radice Fittone

Fusto Eretto, peloso, diventa più ispido a maturità, generalmente cosparso di punti neri

Foglie Colore verde grigiastro, per la presenza di peli che a maturità diventano ispidi e pungenti, raccolte in una rosetta basale formata da foglie lanceolate con un corto picciolo, mentre le foglie lungo il fusto sono lineari e prive di picciolo.

Fiori Colore azzurro-violaceo o raramente bianco; raccolti in pannocchia, formati da una corolla irregolare che termina con due lobi allungati simili ad una fauce aperta

Fioritura Aprile - settembre

Frutti Composti da quattro acheni grigi

Habitat Terreni incolti, aridi e caldi, lungo le scarpate e ai bordi delle strade

Parti utilizzate Rosetta delle foglie basali e stelo giovanissimo

Nomenclatura GB: Blueweed, Viper's Bugloss; **F:** Vipérine; **D:** Natternkopf.

Nord Italia: buglossa, erba da rognà, erba pelosa, erba serpentina, erba vepra, lingua buona, zampe de crava.

Centro Italia: boragine, dente di cane, erba terrestre, lingua di bove, lingua di cane, purpurisci.

Sud Italia e isole: erba vipirina, lingua uina, samarech, sucameli.

Etnobotanica Le foglie più tenere sono consumate sporadicamente allo stesso modo delle foglie di borragine, dopo essere state lessate, talvolta in miscela con altre erbe spontanee. Un uso popolare culinario è stato ancora riscontrato nel Nord del Piemonte, nel Levante ligure e in alcune aree montane dell'Abruzzo e della Basilicata tirrenica. Nella Toscana nordoccidentale, specialmente alle quote più alte, dove scarseggia la borragine è lessata per preparare con la ricotta il ripieno di tortelli casalinghi.

Sensorialità Inodore, il sapore è erbaceo e la consistenza leggermente mucillaginosa in bocca.

Nutraceutica Un solo studio ha dimostrato finora un'attività antibatterica.



Erba viperina

Farinello buon Enrico

Molto conosciuto dalle popolazioni montane, il Farinello buon Enrico cresce abbondantemente in vicinanza di cascine, in terreni molto azotati.

È riconoscibile per le foglie triangolari a forma di freccia che al tatto rilasciano una sostanza farinosa.

Forma colonie abbondanti che consentono per anni di raccogliere foglie piccole e tenere per tutta la stagione vegetativa. Le piantine tagliate alla base, rispuntano con nuovi getti teneri come i precedenti.

Questa pianta non ha nulla da invidiare allo spinacio orticolo in quanto molto ricca di sali minerali e di ferro.

Linneo chiamò questa pianta Buon Enrico in onore di Enrico IV di Navarra, protettore dei botanici.

Il nome del genere, *Chenopodium*, deriva dal greco “chen, chenòs” che significa “oca” e “pous, podòs” che significa “piede”, ossia piede d’oca per la forma delle foglie.

Secondo la leggenda, invece, questa pianta deve il suo nome ad un elfo della mitologia.



SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Farinello buon Enrico

Nome scientifico *Chenopodium bonus Henricus*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Chenopod iacee

Altezza 60 cm

Radice Fittone, robusto, ramificato

Fusto Eretto, poco ramificato

Foglie Picciolate, saettiformi o triangolari, farinose nella pagina inferiore, di colore verde scuro

Fiori Raccolti in spighe terminali formate da glomeruli, insignificanti, verdastri con sfumature rossastre

Fioritura Maggio - agosto

Frutti Acheni tondeggianti punteggiati

Habitat Zone alpine e subalpine in terreni nei pressi delle concimaie

Parti utilizzate Foglie tenere e getti primaverili

Nomenclatura GB: Good King Henry; F: Chénopode bon-henri; D: Guter Heinrich.

Nord Italia: spinass serva, bono enrico, colubriani.

Centro Italia: tutta bona, erba sana, spinaci selvatici, spinaci di montagna.

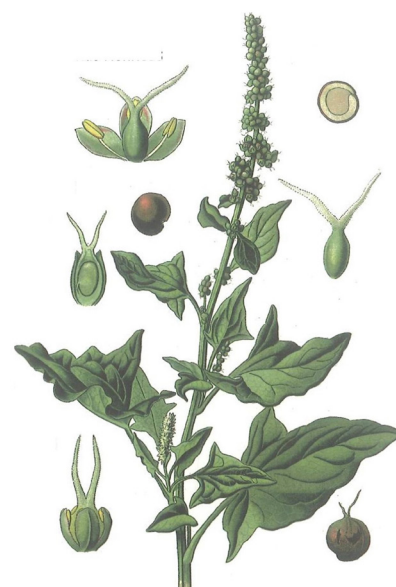
Sud Italia e isole: orapi, voccarusci.

Etnobotanica Le foglie si consumano cotte, soprattutto sulle Alpi e lungo la dorsale appenninica. Si tratta di una pianta iconica della Liguria interna (terra brigasca), "occitana", bergamasca, e dell'interno di Abruzzo e Molise, dove si consuma con la pasta fatta in casa, o nella mbaniccia molisana, a base di pane raffermo e talvolta carne di maiale o di pecora.

Sensorialità Presenta note erbacee molto pronunciate e debolmente amare.

Nutraceutica Recentemente sono state messe in evidenza potenti attività epatoprotettrici.

Note Pianta cruciale della cucina pastoralista delle Dinaridi balcaniche (basti pensare allo straordinario borek ripieno di buon enrico, burro, ricotta di yogurt o panna acida che si prepara nelle montagne della Bosnia e dell'Albania). Non tutti sanno che la sua radice decotta era il segreto di uno dei dolci più famosi dell'Est Europa e del Vicino Oriente, l'halva. La decozione della radice, ad altissimo potere emulsificante, era il segreto tramandato di generazione in generazione dai Gorani provenienti dalle montagne tra Kosovo e Albania, che raccolgono ancora oggi la pianta negli alpeggi e che da qualche secolo si sono distinti come i maestri pasticciieri più famosi di molte città dei Balcani e della Turchia.



Farinello buon Enrico

Farinello comune o Farinaccio

Il Farinello comune era utilizzato fin dall'età del bronzo come pianta alimentare.

Infatti i suoi semi furono consumati nell'ultimo pasto dall'uomo di Tollund, l'uomo preistorico il cui cadavere fu trovato in uno stagno in Danimarca.

Esistono 15 diverse specie di *Chenopodium*.

Molto diffusa e dotata di grande potere riproduttivo, è utilizzata nell'alimentazione per le sue proprietà ma se ne consiglia un uso moderato a chi soffre di artrite, reumatismi e disfunzioni renali perché contiene acido ossalico.



SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Farinello comune o Farinaccio, chenopodio bianco, chenopodio comune

Nome scientifico *Chenopodium album*

Pianta Erbacea annuale

Famiglia Chenopodiaceae

Altezza 20-150 cm

Radice Fittone, molto robusta

Fusto Eretto, angoloso, ramificato

Foglie Verde-azzurro, romboidali, margine seghettato-sinuoso; ricoperte da una sostanza simile a farina granulosa bianca, da cui il nome

Fiori Verdastri, insignificanti, in spighe terminali molto farinose

Frutti Acheni contenenti semi lisci neri

Fioritura Maggio - agosto

Habitat Incolti e macerie

Parti utilizzate Foglie

Nomenclatura **GB:** White goosefoot; **F:** Chénopode blanc; **D:** Weisser Gänsefuss.

Nord Italia: Erba d'la fossa, farinazzi, farinè, farinelle, ladrepis;

Centro Italia: Atriplice salvatica, cencio molle, farinaccio;

Sud Italia e Isole: Cadoni, cinisco, erba de furmicula, scinisco.

Etnobotanica In cucina il chenopodio viene ancora oggi utilizzato in alcune regioni italiane, come la Toscana, per preparare il ripieno per i ravioli o per colorare la pasta. Le foglie cotte sono un ottimo sostituto dello spinacio. I semi possono essere essiccati e macinati in una farina e consumati come pane.

Sensorialità Il sapore delle foglie è un po' insipido.

Nutraceutica Il chenopodio è ricco in ferro, vitamina A, B e C, che gli conferiscono proprietà antiflogistiche, lassative e antireumatiche, ed è usato come rimedio popolare. Poiché contiene saponine e acido ossalico, è opportuno cuocerlo prima di consumarlo, per ridurne il contenuto.

Note Questa pianta, spontanea nell'America boreale, veniva coltivata dagli indigeni del Nuovo Messico, dell'Arizona e dello Utah perché la consumavano cotta per minestre, mentre con i semi ridotti in farina panificavano per fare focacce o la usavano come la nostra polenta. La stessa specie fu coltivata in Asia e India per superare le carestie e tenere in vita uomini e animali. Con la coltivazione degli spinaci, cadde in disuso. È una specie parecchio invasiva tanto da mettere in difficoltà la coltura di altre piante come le patate, il frumento e gli ortaggi in generale. Dai giovani germogli si può ottenere un colorante verde, mentre dalle radici fresche si può ottenere un valido sostituto del sapone.



**Farinello comune
o Farinaccio**

Luppolo

Il Luppolo è una pianta perenne con fusti aerei annuali: in primavera, dalla parte sotterranea della pianta, spuntano i getti che saranno gli apici vegetativi utilizzabili. Può stupire l'apprendere che il luppolo appartiene alla stessa famiglia della Cannabis.

In effetti questa pianta è conosciuta sin dai tempi più remoti per i suoi effetti soporiferi e calmanti. Nel passato, infatti, cuscini imbottiti di Luppolo erano consigliati per vincere la tensione nervosa e favorire il sonno.

Questa pianta dioica è stata utilizzata per insaporire la birra fin dal Medioevo. I monaci francesi, poi, perfezionarono questa tecnica che dal secolo XVII si diffuse nell'Europa centro-settentrionale ed il Luppolo, quindi, fu coltivato per soddisfare la richiesta di infiorescenze femminili che assunsero importanza commerciale proprio perché esse sono utilizzate dall'industria della birra e dei liquori.

Il Luppolo agisce infatti come conservante fornendo stabilità alla birra, permettendole di mantenere a lungo le sue caratteristiche organolettiche.



SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Luppolo

Nome scientifico *Humulus lupulus*

Pianta Erbacea perenne dioica

Famiglia Cannabinaceae

Altezza 6 m circa

Radice Rizoma carnoso

Fusto Erbaceo, volubile, ispido

Foglie Verde pallido, opposte, palmato-lobate, margine dentato, divise in 3-5 lobi, nella parte superiore della pianta, semplici e cuoriformi

Fiori Giallognoli, riuniti in pannocchia all'apice dei rami nella pianta maschile verde pallido, a due a due all'ascella di brattee simili a piccole foglie riunite in un'infiorescenza come una piccola pigna, nella pianta femminile

Parti utilizzate germogli primaverili, infiorescenze femminili

Nomenclatura GB: Hop; F: Houblon; D: Wilder Hopfen.

Nord Italia: bruscardoli, luvertin, ortigolo, reverdine, ruverdi, vartis.

Centro Italia: lopporo, lupari. Etnobotanica in tutto il Centro-Nord è immancabile nelle fritte primaverili, soprattutto in Pie monte, Veneto e Toscana appenninica. Talvolta i getti vengono scottati e consumati lessi.

Sensorialità Presenta caratteristiche note debolmente amare e soprattutto balsamico-resinose.

Nutraceutica Molto studiate sono le proprietà antibatteriche e tranquillanti del luppolo coltivato; quasi mai quello selvatico è stato preso in considerazione dagli studi fitofarmacologici.

Note Nell'Est della Romania le infiorescenze femminili erano impastate con farina di mais e tartrato (rimanente sul fondo delle botti di vino) in palline che poi venivano seccate e utilizzate come starter fermentativi quando si impastava il pane.



Luppolo

Meloncello o Salvastrella minore

È una pianta erbacea di modeste dimensioni che un tempo veniva seminata nei pascoli per incrementare la produzione del latte e per conservare il bestiame in buona salute.

I Romani chiamavano questa piccola rosacea “Pimpinella” con riferimento al ruolo di pianta aromatizzante, da “piper” pepe.

Alcuni sostengono che quest'erba abbia il sapore del melone, il che è valso ad attribuirle il nome volgare “Meloncello”.

Il nome Sanguisorba, dal latino “sanguis” “sangue” e “sorbeo”, “assorbo”, ha attinenza con le capacità della pianta di guarire le ferite e le emorragie interne.



SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Meloncello o Salvastrella minore, bibinella

Nome scientifico *Sanguisorba minor*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Rosacee

Altezza 30-60 cm

Radice Rizoma consistente e strisciante

Fusto Semplice o ramificato solo in alto con lieve peluria e striature rossastre

Foglie Riunite in rosetta, sono imparipennate, formate da foglioline ovali di color verde chiaro bluastrò, finemente dentate e con venature rossastre

Fiori Piccoli e privi di petali sono riuniti in densi capolini ovoidi, rosso-nerastri o purpurei, non hanno nettare né profumo e sbocciano all'apice del fusto

Fioritura Maggio - agosto

Frutti Achenio ovoide

Habitat Prati caldi e asciutti, lungo i fossi ed i sentieri di campagna, a ridosso dei muri, nei vigneti, fino a 2000 metri

Parti utilizzate Foglie basali

Nomenclatura GB: Salad burnet, small burnet; F: Petite pimprenelle; D: Kleiner Wiesenknopf.

Nord Italia: Anguriera, erba noce, erba spezia, olmet, sciapa pere;

Centro Italia: Bipinella, erba stella, meloncello, pimpinella, salvastrella;

Sud Italia e Isole: Cieusu, pampinedda.

Etnobotanica Le giovani foglie e i germogli possono essere consumati crudi o cotti in insalate, utilizzati come decorazione o per insaporire formaggi, macedonie, minestre e bevande. Dalle foglie secche si può ottenere un the. La pianta del meloncello è un'erba efficace per le ferite poiché è in grado di bloccare rapidamente le emorragie (la si può applicare come poltiglia su ferite, piaghe o ustioni). Se ne usa l'infuso come rimedio popolare per alleviare i dolori causati dalla gotta e dai reumatismi, o per calmare la dissenteria; è efficace anche contro scottature solari o disturbi della pelle come l'eczema.

Sensorialità Nelle estati calde e secche le foglie possono diventare amare ma solitamente hanno un sapore delicato, che si avvicina a quello del cetriolo.

Nutraceutica Sia le radici che le foglie del meloncello hanno proprietà astringenti, diaforetiche e stiptiche.

Note Questa specie era anticamente conosciuta come Pimpinella, come recita un vecchio proverbio: "L'insalata non è buona e non è bella se non c'è la Pimpinella".



**Meloncello
o Salvastrella minore**

Ortica



È una delle piante erbacee più conosciute nell'ambiente rurale. Considerata nemica del contadino, è stata disprezzata per tante generazioni eppure già nell'Età del Bronzo fu utilizzata come tessuto ricavato dal fusto della pianta per conservare le ossa di un danese e fino al secolo scorso, in Scozia, è stata utilizzata per ricavare tovaglie e lenzuola.

I Latini utilizzavano le punture di Ortica contro i reumatismi: infatti, appena viene toccata, la punta di ogni

pelo si spezza liberando acetilcolina ed istamina che stimolano benefiche reazioni. Durante l'ultima grande guerra se ne facevano raccolti per estrarre la clorofilla ad uso farmaceutico.

Attualmente è molto apprezzata come coadiuvante contro l'anemia perché ricca di sali minerali e di vitamine.

Ancora oggi nelle zone rurali si usa mescolare l'Ortica tritata al mangime per le galline per casa e dell'orto.

SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Ortica

Nome Scientifico *Urtica dioica*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Urticaceae

Altezza 50-150 cm

Radice Rizoma strisciante molto ramificato e superficiale

Fusto Eretto, sezione quadrata, peloso e urticante

Foglie Picciolate, opposte, ovali, oblunghe, ristrette all'apice e appuntite, margine dentato, nervature con peli urticanti

Fiori Verdastri, insignificanti, portati su spighe ascellari: quelle femminili pendule, quelle maschili erette

Fioritura Giugno - settembre

Frutti Acheni ovali con ciuffo peloso all'apice

Habitat Pianura, zone alpine, luoghi ricchi di sostanze azotate

Parti utilizzate Germogli, foglie

Nomenclatura GB: Nettle; F: Ortie; D: Brennnessel.

Nord Italia: ortìa, ortiga, ortìo, urtìa, urtiga, vertiga.

Centro Italia: canape delle Svezia, urtica.

Sud Italia e isole: agenita, aginita, ardicula, ardiga, pitiga-pitiga, pizzicanti, rustica, ozziau, ultiga, urziau.

Etnobotanica Sono state ingredienti nell'Italia contadina delle minestre di erbe, di frittate, di ripieni di magro dei giorni di festa (per ravioli e torte salate, soprattutto in Liguria e sulla costa tirrenica settentrionale). Oggi sono usate crude nella preparazione di una delle possibili varianti del pesto casalingo, al posto del basilico, oppure cotte, nel risotto o per colorare di verde la pasta fatta in casa o, ancora, lessate con altre erbe spontanee, di cui - grazie al delicato aroma dolciastro - mitigano spesso il sapore amaro.

Sensorialità Crude (nel pesto) hanno sentori da erbacei ad appena resinosi; se invece sono cotte, come generalmente avviene, prevalgono note minerali e dolciastre.

Nutraceutica Sono state evidenziate recentemente attività antiossidanti, antibatteriche, antischemiche e antimutageniche.

Note L'ortica è pianta di elezione delle cucine popolari dell'Europa dell'Est, come ingrediente di talune zuppe slave (nelle cui aree è pianta irrinunciabile, nota come kopriva) e soprattutto, arricchita di burro e formaggio, come ripieno di molti borek balcanici (Bosnia, Serbia, Albania, Macedonia). Molto comune in questi territori è anche il suo uso in tisane primaverili e per curare reumatismi attraverso applicazioni topiche della pianta fresca.



Ortica

Panace

Questa robusta ombrellifera, comune nei prati montani, trae il nome del genere “Heracleum” dal greco “heral Jeion” in onore di Eracle, eroe leggendario conosciuto dai latini con il nome di Ercole, mentre il nome della specie “sphondylium” significa vertebra, con riferimento ai nodi ingrossati del fusto simili a vertebre.

Il nome volgare “Panace” fa riferimento alle supposte molteplici virtù terapeutiche: una panacea, appunto. Fin dall’antico Egitto l’infuso della radice e delle foglie di Panace, unito all’infuso di zafferano, venne utilizzato per combattere impotenza e frigidity, mentre nel Rinascimento servì a combattere crisi depressive.

Il Panace, dall’intenso aroma, ancor oggi è considerato uno stimolante afrodisiaco da paragonar e al Ginseng.

I bambini delle montagne alpine hanno giocato a lungo con i fusti cavi di questa pianta come cerbottane.



SCHEMA BOTANICA

Nome volgare Panace, Panace comune, eracleo comune

Nome scientifico *Heracleum sphondylium*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Umbelliferae

Altezza 50-150 cm circa

Radice Fittone, ingrossata, fino a 5 cm di diametro

Fusto Eretto, striato, cavo. con peli setolosi

Foglie Aspetto variabile, a seconda della subspecie, grandi fino a 50 cm, da palmato-lobate a pennatosette; le cauline sorrette da un picciolo con guaina ingrossata e lamina divisa in 3-5-7 segmenti grossolanamente dentati, le superiori sessili

Fiori Bianchi o rosacei a 5 petali riuniti in ombrella composta da 15- 30 raggi circa

Fioritura Maggio - ottobre

Frutti Diachenii, ovali e glabri, lunghi fino a 1 cm

Habitat Terreni ricchi di azoto, prati umidi, radure, boschi, zone montane fino a 2500 m

Parti Utilizzate germogli, foglie, radici

Nomenclatura **GB:** Hogweed, cow parsnip; **F:** Grande berce; **D:** Wiesen-Bärenklau.

Etnobotanica I germogli del panace possono essere consumati crudi in insalata o cotti come gli asparagi. Lasciando macerare i semi in alcool si ottiene un liquore. Nell'Europa orientale le foglie vengono fatte fermentare per preparare una specie di birra, detta "parst" o "bartsch" mentre i piccioli vengono distillati da soli o con i mirtilli, per ricavarne una specie di grappa.

Sensorialità La radice del panace ha un sapore amaro.

Nutraceutica Il panace è una pianta con proprietà ipotensive, emollienti, antispasmodiche, leggermente espettorante, ad azione tonica sulla digestione, sedativa; è considerata uno stimolante afrodisiaco e viene paragonata al Ginseng. La radice, secondo Pomini (1953) ha proprietà antiepilettiche, antistenteriche e sedative nervose.

Note La difficoltà di identificare in modo corretto le Apiaceae a fiori bianchi, molte delle quali velenose, rende pericoloso l'uso di queste piante. I membri del genere *Heracleum* contengono furanocumarine, composti che possono causare fotodermatiti. Si consiglia quindi attenzione durante la raccolta. Le cumarine, se ingerite in piccole quantità, non risultano comunque dannose per l'organismo (Bahadori et al., 2016).



Panace

Parietaria



Il nome del genere “Parietaria” deriva dal latino “paries” che significa muro, luogo prediletto da questa pianta erbacea per la sua crescita. Tuttavia essa cresce anche su terreni più asciutti e alla base di siepi.

Ai primi erboristi appariva come un'erba molto vigorosa e, addirittura, capace di spezzare i sassi.

Per questo si ritenne che potesse frantumare ed espellere anche i calcoli dei reni e della vescica. La Parietaria comunemente viene chiamata Erba vetriola per la sua capacità, propria soprattutto degli acheni pelosi di pulire bene vetri e fondi di bottiglia.

Lungo le nostre passeggiate incontriamo due specie di Parietaria, la officinalis e la diffusa. La differenza sta nella lunghezza delle foglie: nella prima possono essere lunghe sino ad 8 cm, nella seconda sino a 4 cm.

In primavera il polline di questa pianta erbacea, disperso dal vento, è uno dei più conosciuti agenti allergogeni causa del comune raffreddore da fieno.

SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Parietaria, Vetriola comune, parietaria officinale, erba vetriola

Nome scientifico *Parietaria officinalis*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Urticaceae

Altezza 20-80 cm

Radice Rizoma allungato con diversi fusti

Fusto Eretto o strisciante, ramificato, peloso, rossastro ed appiccicoso

Foglie Alterne, ovato-lanceolate col margine intero, appiccicose, solcate da venature traslucide

Fiori Giallo-verdastri, insignificanti, in glomeruli all'ascella delle foglie

Fioritura Maggio - ottobre

Frutti Acheni neri

Habitat Zona submontana, vecchi muri, sottoboschi, strade di campagna

Parti utilizzate Parte aerea

Nomenclatura **GB:** Pellitory-of-the-wall; **F:** Pariétaire officinale, pariétaire dressée; **D:** Aufrechtes Glaskraut.

Nord Italia: Candereta, canigea, erba panataria, erba vedriola, fioresello, pan cucet, vedragin;

Centro Italia: Calataria, cimiciattola, jerva murale, murajola, venarella;

Sud Italia e Isole: Coddizza, erba de ventu, erbientu, ispigulosa, paretana, prigolosa

Etnobotanica Nell'uso popolare le giovani foglie lessate venivano comunemente consumate come gli spinaci e per preparare ripieni, frittate e minestre. Questa pianta ha infatti un elevato contenuto di sali di potassio, specialmente nitrato, e di flavonoidi che sono responsabili degli effetti che determinano l'eliminazione di acqua attraverso l'apparato renale e nella medicina popolare sono un utile ausilio nelle idropsie, nelle nefriti, nelle cistiti, negli edemi da insufficienza cardiaca e giovano anche per eliminare i calcoli renali e vescicali. Secondo Pomini, per uso esterno la parietaria viene impiegata come emolliente e rinfrescante su dermatiti, foruncoli, ragadi e piccole scottature.

Nutraceutica La parietaria ha proprietà diuretiche, depurative, espettoranti ed emollienti.

Note In passato veniva comunemente usata per pulire l'interno delle bottiglie e dei fiaschi grazie all'appiccicosità delle sue foglie (da cui il nome erba vetriola).



Parietaria

Piantaggine lanceolata

Pianta erbacea, molto comune, è presente dall'età della Pietra, come testimoniano le analisi del polline trovato in torba ed in insediamenti lacustri. La caratteristica della crescita dei nuovi germogli dalla base della pianta la rende capace di sopravvivere alla falciatura dei prati e al pascolo del bestiame.

Lungo i sentieri che percorriamo nelle nostre passeggiate incontriamo anche la Piantaggine media e major che presentano foglie di forma ovato-ellittica e sono meno usate in cucina.

La Piantaggine media, al tatto più morbida, si distingue per le foglie sessili o a brevissimo picciolo; la Piantaggine major, al tatto più coriacea, ha le spighe più allungate, le foglie con evidente picciolo, a base cuoriforme.

Solo la Piantaggine media ha fiori entomogami ossia impollinati da insetti perché emana un delicato profumo.

Le foglie di tutte le specie di Piantaggine presentano nella pagina inferiore sette nervature marcate.

Nelle serate estive le foglie, strofinate sulla pelle, possono essere usate contro le punture di insetti.



SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Piantaggine lanceolata

Nome scientifico *Plantago lanceolata*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Plantaginacee

Altezza 20-40 cm

Radice Rizoma fibroso

Foglie Disposte a rosetta, di forma lanceolata, sempre con nervature marcate

Fiori Molto piccoli, solitamente bianchi, raccolti in una infiorescenza a forma di spiga sostenuta da un lungo scapo

Fioritura Maggio - agosto

Frutti Capsule ovali contenenti semi marroni

Habitat Prati umidi incolti e coltivati, dalla fascia collinare alla montagna

Parti utilizzate Foglioline centrali della rosetta

Nomenclatura GB: Plantain; F: Plantain; D: Wegerich.

Nord Italia: aurigi d'aso, barba ed prit, cerchion, cugiè, cute/a, fojòla, lingua de can, piantia, piantajo, cortellana, erba cartella, lengua de can, piantàzemo, piantàzeno, plantagn lungh, cinque coste, erba de sinque neèi, erba di quattro coste, erba nervina, sinquenùì, leingua d'oca, lanzòla, leingua de can, linzòla, orecia d'asan, piantazna.

Centro Italia: agnoglosso, lingua di bodda, lingua di vacca, lingua canina, mestolaccio, orecchie d'asino, tirafila, tirafilo, erba dei cinque nervi, cendenervie, cinghienierve, cinquenervi.

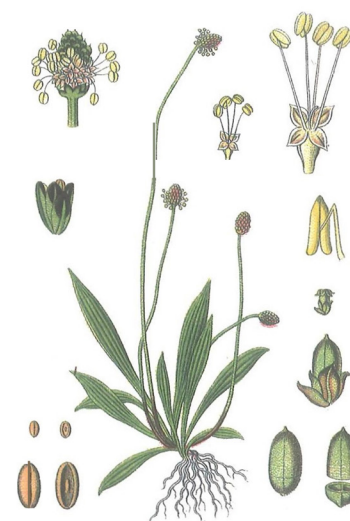
Sud Italia e isole: cincunervi, centunervi strittu, erba crabuna, erva stidda, lingua de cani, niriada, nerviada.

Etnobotanica Le foglie si consumano cotte, soprattutto nelle zuppe, in molte zone italiane del Nord e Centro Italia (al Centro-Sud prevale invece l'uso di *P. coronopus* e *P. serraria*). Un uso moderno introdotto da alcuni chef è quello di raccogliere infiorescenze di *P. lanceolata*, che vengono conservate sotto aceto o olio.

Sensorialità Le parti aeree hanno note erbacee, appena amarognole; le infiorescenze di *P. lanceolata*, così come le sue giovani parti aeree, sentori più o meno decisi di fungo champignon.

Nutraceutica Studi dell'ultimo decennio hanno evidenziato che estratti delle due piantaggini hanno attività antinfiammatorie, antimicrobiche e antifungine.

Note La piantaggine in molte aree dell'Europa e del Vicino Oriente è stata usata nella medicina popolare contro ferite e affezioni della pelle, allo stato fresco, applicata esternamente.



**Piantaggine
lanceolata**

Piattello



Il nome scientifico di quest'erba spontanea, *Hypochoeris radicata* deriva da due parole greche: "hypo" che significa "sotto" e "choiro" che significa "maiale" perché si diceva che i maiali ne apprezzassero molto le radici. Il nome "radicata" invece si riferisce alle foglie così chiamate dai botanici perché derivano tutte dalla radice. La lucidità delle foglie di Piattello attira l'attenzione perché sembrano bagnate e, una volta recise, secernono una linfa lattiscente e amarognola.

Con la crescita le foglie perimetrali si incurvano ed assumono la forma di un nido nel cui centro spunterà lo stelo fioriero.

Lungo le nostre passeggiate si incontrano due specie di *Hypochoeris*: *Hypochoeris radicata* e *Hypochoeris glabra*. La prima ha foglie ovato spatolate pelose, la seconda ha foglie più lanceolate prive di peli. Il Piattello cresce fino ad una altitudine di media montagna invadendo prati e giardini.

SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Piattello, Costolina giuncolina, erba porcellina radicata, ipocheride radicata

Nome scientifico *Hypochoeris radicata*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Compositae

Altezza 20-60 cm

Radice Fittone

Fusto Blu-verde, peloso con capolini fioriferi gialli

Foglie Verde brillante, lucide e carnose, spatolate con bordo lobato e apice arrotondato, raccolte a rosetta basale

Fiori Capolini gialli con squame

Fioritura Maggio - settembre

Habitat Prati asciutti e soleggiati, incolti

Parti utilizzate Foglie

Nomenclatura GB: Cat's ear; F: Porcelle enracinée; D: Wiesen-Ferkelkraut.

Nord Italia: Atazine, barbisa, ciapussa lard, petasciun, ùplisson;

Centro Italia: Costole d'asino, costolone;

Sud Italia e isole: Scarnetta, trippa di pecora.

Raccolta Si raccolgono in primavera, e spesso anche in autunno dopo la ripresa delle piogge, le gio vani rosette basali.

Etnobotanica Le giovani rosette di foglie vengono spesso consumate sia cotte che crude come spinaci mentre le radici tostate utilizzate come surrogato del caffè, come quelle del *Taraxacum*. Nella medicina popolare veniva utilizzato come depurativo, ma soprattutto come antidiabetico, sotto forma di decotto della parte aerea da bersi al mattino a digiuno.

Sensorialità Il sapore delle foglie è piuttosto amaro.

Nutraceutica Il piattello ha proprietà depurative e antidiabetiche.

Note Anche altre specie meno diffuse di *Hypochoeris* hanno goduto di apprezzamento nelle culture contadine come ingrediente di zuppe: le rosette di *H. maculata* rappresentano uno degli ingredienti del pi stic friulano, quelle di *H. robertia* sono assai usate in Corsica.



Piattello

Silene bubbolina

La *Silene bubbolina* è un'erba molto diffusa nei prati, nei pascoli e nei terreni incolti.

È facilmente riconoscibile quando la pianta è adulta: il calice del fiore si ingrossa e ricorda un palloncino rigonfio che può essere scoppiato sul dorso della mano.

Meno facile è il riconoscimento della giovane pianta primaverile: è utile l'osservazione delle foglie di color verde grigio, lanceolate e morbide al tatto, poste in coppia, opposte all'altezza di ogni nodo.

La spiccatura non rovina la piantina che rigermoglia con facilità e in continuazione dopo gli sfalci.



SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Silene bubbolina

Nome scientifico *Silene vulgaris* o *Silene inflata*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Caryofillacee

Altezza 10-30 cm

Radice Rizomatosa

Fusto Eretto, glabro e ramificato nella parte superiore

Foglie Ovali-lanceolate, glabre, le inferiori picciolate, le superiori sessili, di colore verde bluastrò

Fiori Disposti a corimbo formano un'infiorescenza multiflora con petali bianchi e suddivisi in due linguette. Il calice, ovoidale con molte nervature biancastre o porporine, al termine della fioritura si ingrossa co palloncino rigonfio.

Nomenclatur GB: Bladder Campion; **F:** Silène; **D:** Leimlaaut.

Nord Italia: cojet, eilcopèt, s-sciop, s-ciopèt, scherza, sounajet, sgruzét, urìgia d'levra, cornagitt, giottòn selvadegh, petta-fòrc, scrìziga, s-sciopì, verzin, verzitt matt, verza/i, barbabechi, carleti, carlini, s-ciochèt, scrizzoloni, grisulina, grisulò, jerbucis, povarine, s-cialutos, sclopitt, sclops, sgrisulò, ciuchett; g'alsumen d'campagna, garòfen selvadegh, stridi, battilingua, ciochhe, ciocchetti, ciucchetti, erba s-cioppettina, frisceti, grissari, grassuelli, grissuelli, scipuelli.

Centro Italia: cucina, crepaterra, erba del cucco, erba grassa, erba striscia, fischiotti, strisciala, strigoli, stritoli, cavoli della comare, stridi; cunijje, niscari, strivule, strivulille.

Sud e isole: garofanielli, arganeju, benalbu, cannatedda, cauliceddi di vigna, erba di predicatori, pizza-parrini, crapicheddu, erba e sonagiolus, erba de sonaiolus, erba de zoccu, erba sonajola, zacca-zacca.

Etnobotanica Sono molto conosciute nell'arco alpino, in Liguria, in Toscana e nelle altre regioni dell'Italia centrale; l'uso diventa sporadico nel Meridione d'Italia. Generalmente sono consumate cotte, in frittate, risotti, ripieni di ravioli, torte salate, zuppe.

Sensorialità Presenta note erbacee caratteristiche, che ricordano quelle dei piselli freschi, e ha una piacevolissima texture.

Nutraceutica A dispetto dell'uso assai frequente al Centro-Nord, studi approfonditi sulle sue proprietà nutraceutiche ancora languono.

Note Uso alimentare della silene è comune nel Mediterraneo. Talvolta anche la congenera, pelosa, *S. alba* (silene bianca), di sapore molto simile, viene raccolta in Italia, soprattutto al Centro-Nord, per essere generalmente consumata cotta.



Silene bubbolina

Tarassaco



È una delle piante erbacee selvatiche più conosciute.

Cresce in ogni tipo di terreno, con i fiori gialli che si aprono allo spuntare del sole e si chiudono di notte.

Da ogni fiore si sviluppa un achenio, un frutto secco, provvisto del caratteristico pappo: un ciuffo di peli bianchi, originatosi dal calice modificato che agevola col vento la dispersione del seme, quando questo si stacca dal capolino.

Le radici del Tarassaco, seccate e macinate, venivano usate come succedaneo del caffè.

Nell'antichità questa pianta era indice di benessere, di profezia e di fedeltà.

SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Tarassaco

Nome scientifico *Taraxacum officinale*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Composite

Altezza Circa 30 cm

Radice Fittone ingrossato che sulla parte superiore presenta molte cicatrici semi circolari a causa delle inserzioni delle foglie degli anni precedenti

Fusto Vuoto e senza foglie, sostiene il fiore e secerne un lattice bianco

Foglie Disposte a rosetta, di colore verde brillante, oblunghe con nervatura evidente, glabre, ovate, rancinate-seghettate

Fiori Capolini apicali solitari composti di fiori ligulati di colore giallo racchiusi da brattee

Fioritura Marzo - agosto

Frutti Acheni con pappo piumoso

Habitat Prati e campi fertili, incolti, ai margini delle strade, dalla pianura fino a 1700 metri

Parti utilizzate Rosetta basale, fiori

Nomenclatura: **GB:** Dandelion; **F:** Pissenlit; **D:** Lowenzahn.

Nord Italia: Arvirasol, denc ad'can, dent d'lion, lacebre, lattusse, bofarella, piumin, pissacani;

Centro Italia: Pessacan, suffiun, catareina, lumein, capo di monaco, radicchiella;

Sud Italia e isole: Cicoria, gicoria burda, zangune riestu, denti di liuni, erva di pirnici, tarassacu.

Raccolta Si raccolgono le rosette basali (meno frequentemente i fiori) in primavera (*T. campyloides* e *Leontodon*), soprattutto nel Centro Nord. Le rosette di *T. apenninum* e *T. glaciale* crescono sporadicamente nelle zone montane del Centro Italia in tarda primavera, mentre la raccolta di quelle di *T. megalorrhizon* era più frequente in talune zone del Sud. Comune la raccolta anche durante la cosiddetta "seconda primavera" a ottobre-novembre. Nella Toscana costiera e in Liguria si consumano inoltre le radici di *L. tuberosus*.

Etnobotanica Le foglie, crude o cotte, possono essere usate nelle insalate. I fiori crudi o cotti possono essere consumati in insalate, i boccioli non ancora fioriti si usano nelle frittelle o come sostituti dei capperi se conservati sott'aceto. Sia le foglie che le radici sono usate per aromatizzare birre e bevande. Le radici si possono consumare cotte o crude; quelle di piante di almeno due anni possono essere essiccate, tostate e utilizzate come sostituto del caffè, privo di caffeina. Fiori, foglie e radici si possono usare anche per ottenere un the gradevole. Come rimedio popolare interno, la pianta viene utilizzata per il trattamento dei disturbi della cistifellea e delle vie urinarie, dei calcoli biliari, dell'ittero, della cirrosi, della dispepsia con costipazione, dell'edema associato all'ipertensione e alla debolezza cardiaca, dei disturbi cronici delle articolazioni e della pelle, della gotta, dell'eczema e dell'acne.

Sensorialità Le foglie crude risultano piuttosto amare, soprattutto quelle più vecchie. Sbollentandole prima di consumarle diventano meno amare, anche se perdono vitamine e minerali. Le radici sono anch'esse amare, hanno un sapore simile a quello della rapa.

Nutraceutica Il tarassaco ha proprietà diuretiche, depurative, epatiche, lassative, stomachiche, antibatteriche e toniche.

Note La radice del tarassaco può sostituire la radice di curcuma in qualità di colagogo. Il lattice delle foglie e dello stelo potrebbe provocare dermatiti in persone particolarmente sensibili.



Tarassaco

Timo serpillio

Passeggiando lungo i sentieri della Valchiusella, è facile avvertire l'intenso profumo di Timo serpillio: un piccolo arbusto perenne tappezzante prati, terreni incolti e muretti, chiamato "Pugno" in Valchiusella. È una piantina mellifera: le api sono particolarmente attratte dal suo nettare. Anche nel Medioevo, si narra, le donne effettuavano ricami simbolici per i loro cavalieri raffiguranti un'ape che si posava sul Timo serpillio.

Sono state trovate tracce di varie specie di Timo, bruciato dai nostri antenati in dall'età della pietra per tenere lontani gli insetti, come dimostrano i resti dei fuochi ritrovati.

Era anche conosciuto dagli Egizi per imbalsamare, in quanto le foglioline contengono Timolo, un olio aromatico che ha qualità antisettiche.

Il Timo muta aspetto e caratteristiche a seconda delle condizioni pedoclimatiche: varia l'altezza, colore, e il profumo che ricorda ora la melissa, ora l'origano.



SCHEDA BOTANICA

Nome volgare Timo serpillio

Nome scientifico *Thymus serpyllum*

Pianta Erbacea perenne

Famiglia Labiate

Altezza 5-15 cm

Radice Strisciante molto ramificata

Fusto Prostrato- strisciante o ricurvo ascendente, generalmente peloso

Foglie Profumate, coriacee, ovato ellittiche, glabre o pelose, di colore verde scuro brillante

Fiori Disposti a capolini di color porpora chiaro con sfumature scure, profumati

Fioritura Aprile - settembre

Frutti Acheni

Habitat Prati poveri e sabbiosi, muretti, luoghi aridi e assolati, dal piano a 2.200 m

Parti utilizzate Foglie, fiori

Nomenclatura **GB:** Wild Thyme; **F:** Serpolet; **D:** Sand-Thymian, Quendel

Nord Italia: erba serpi, erba salterella, persa, peverellu, pussai, sarasin di mur, serpiun, serpeglia, serpolin, timo salvadegh, tumau, tumaru;

Centro Italia: pepeolino, peperino, sarapullo, sermollino, timo di Levante;

Sud Italia e isole: ariganeiu sarvaggiu, armidda, esopu, riineddu, sirpullo, sarrapud, sarrapullo, sataredda di satiru, tumbu, tumineddu.

Etnobotanica Si usano nella cucina popolare italiana come aromatizzanti in molti piatti e prodotti tipici, soprattutto carni e formaggi, ma anche con il pesce e i macerati alcolici. Il consumo è a macchia di leopardo, con una prevalenza sulle Alpi occidentali e, soprattutto, lungo la dorsale appenninica del Centro-Sud e nelle isole maggiori.

Sensorialità Presenta un aroma inconfondibile, molto forte, che ricorda vagamente quello del parente coltivato (il timo), della santoreggia e dell'origano.

Nutraceutica Sono state evidenziate di recente importanti attività antiossidanti, anti ipertensive e soprattutto antimicrobiche.

Note La pianta è stata talvolta usata anche come aromatizzante nella caseificazione di taluni formaggi ovis del Sud Italia ed è stata al centro delle strategie di scelta dei pastori dei migliori pascoli appetibili dalle pecore, che avrebbero favorito una produzione di latte del sapore più pronunciato. Questa storia gastronomica pone il serpillio in stretto rapporto con le tradizioni del pastoralismo del Centro-Sud e delle isole.



Timo serpillio



SITOGRAFIA E BIBLIOGRAFIA

www.floraitaliae.actaplantarum.org

<https://pfaf.org/user/Default.aspx>

<http://dryades.units.it/floritaly/index.php>

Bahadori M.B., Dinparast L., Zengin G. (2016). The Genus *Heracleum*: A Comprehensive Review on Its Phytochemistry, Pharmacology, and Ethnobotanical Values as a Useful Herb. *Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety* 15: 1018-1039. DOI: 10.1111/1541-4337.12222

Guarrera P.M. e Savo V. (2016). Wild food plants used in traditional vegetable mixtures in Italy. *Journal of Ethnopharmacology* 185: 202-234.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.jep.2016.02.050>

Kadam P., Patil M., Yadav K. (2018). A Review on Phytopharmacological Potential of *Epilobium angustifolium*. *Pharmacogn. J.* 10(6): 1076-7078. DOI: 10.5530/pj.2018.6.181.

Pomini, L. (1953). *Erboristeria pedemontana*. Camera di Commercio Industria Agricoltura.

