

di Carlo Solfrini

“ *Una passeggiata alla scoperta delle erbe selvatiche commestibili.* ”

# Piante Selvatiche Commestibili



**In** primavera si sente il bisogno di rilassanti passeggiate nei campi e nei boschi per assaporare con piacere i primi profumi e colori che la natura ci offre in questa splendida stagione. Camminare nel verde delle nostre valli è anche un invito a guardarci attorno con occhio attento: al piacere di una salutare camminata si può aggiungere la curiosità di scoprire e riconoscere alcune comuni erbe selvatiche che con il loro aroma e qualità gastronomiche hanno arricchito la tavola dei nostri nonni con piacevoli e saporite insalate.

## Allium Ursinum Agljo Orsino

E' una pianta inconfondibile che in primavera tappezza di verde il sottobosco delle vallette fresche e umide. Le foglie sono simili a quelle dei mughetti però, se strofinate, emanano il caratteristico odore pungente di aglio. Tritate e aggiunte alle patate lesse o altre erbe selvatiche aromatizzano piacevolmente le insalate. E' stato usato, e ancora oggi raramente,



Allium Ursinum

come ipotensivo, depurativo, rubefacente, risolvente degli accessi.

## Nasturtium Officinale Crescione d'acqua

Pianticella acquatica comune nei nostri ruscelli di montagna e quando il clima e le alluvioni lo permettono forma dei veri e propri cuscini verdi tempestati di simpatici fiorellini bianchi. Il crescione è ricchissimo di sali minerali e vitamine; iodio, ferro, ossalato di potassio, fosfati. L'odore e il gusto sono leggermente piccante rendono molto gustose le insalate. Ciò la rende importante nella fitoterapia che la usa come ipoglicemizzante, remineralizzante, espettorante. In molti luoghi viene coltivata come pregiata insalata. Essendo una piantina acquatica è opportuna una accurata pulizia prima del consumo spe-

cialmente se non si è sicuri della pulizia del corso d'acqua.

## Hypochaeris Radicata Piattello, Spatasciol

Pianta erbacea poco vistosa e modesta, spontanea in primavera nei prati esposti e asciutti. Le foglie, disposte a rosetta ben aderente al terreno e ricoperte di una leggera peluria, sono lucide e carnose. Sono molto croccanti e ottime per insalate miste con altre erbe primaverili oppure consumate cotte come gli spinaci.

## Papaver Rhoëas Rosolaccio, Papavero

Da tutti conosciuto per il bello e alquanto fugace fiore rosso scarlatto, che spicca in estate lungo i viottoli, nei campi e sui muri. Meno conosciute sono le proprietà alimentari della pianta, che all'inizio della primavera si offre in tenere rosette basali di foglie dentellate.

Si possono consumare in insalate miste, nelle minestre o cotte come qualsiasi altra verdura. Anche i semi si utilizzano per spolverare pane e dolci. Eccezionali i giovani germogli mangiati crudi e ben conditi, il gusto è piacevole, si possono anche preparare rosolati in padella, nelle minestre, nei risotti o fritti in pastella di uovo e farina.

## Taraxacum Officinale Tarassaco, Dente di Leone

E' la pianta alimentare selvatica più conosciuta e più diffusa. Inutile ricordare in quanti modi può essere



Taraxacum Officinale



cucinata, anche i petali dei fiori possono decorare le insalate e i boccioli conservati come i capperi sotto aceto sono un piacevole contorno.

Contiene inulina, tannino, colina, zucchero, alcoli, mucillagine, inosite. Le foglie più tenere possono essere mangiate da sole o assieme ad altre, crude, ben condite o saltate in padella, si usano nelle minestre, nelle frittate.

I boccioli dei fiori non ancora aperti e i bottoni che portano i pappi possono essere con-

procurerà un sonno piacevole e naturale. Vengono usate anche nelle minestre. I fiori e le foglie fatti seccare servono per preparare una gradevole tisana.

### Valerianella Olitoria, Gallinella, Furmantin

Pianticella erbacea molto comune e conosciuta in vendita nei supermercati per fragranti e tenere insalate. Pochi sanno però che allo stato spontaneo non è poi così tanto rara, in particolare nei terrazzamenti ormai incolti e lungo i sentieri ben esposti (questo lo sapevano benissimo i nostri nonni).

La tenera rosetta basale di dimensioni più modeste di quella coltivata, può essere trovata e raccolta dall'autunno alla primavera inoltrata in quanto, nonostante l'apparente fragilità, sopporta benissimo sia il gelo che il caldo.



Primula Acaulis

servati in salamoia o sotto aceto. Molto buona e poco conosciuta è la radice che lessata e condita con un buon olio extravergine di oliva offre un piatto delizioso, amaro e nutriente.

### Primula Acaulis, Primavera

Con la viola mammola è uno dei primi fiori ad abbellire, a fine inverno, i prati e i declivi dei nostri campi quando ancora le altre erbe sono secche.

Sono presenti primaverina, saponina, alcool eptatonico. Viene ancora oggi usata in erboristeria come leggera sedativa, vulneraria e antieccchimotica.

Le foglie si usano sole o assieme ad altri tipi nelle insalate. Un classico è un misto di lattuga e primule, che mangiata la sera,



Papaver Rhoeas