

# ERBE SELVATICHE MANGERECCHE

*Dott.ssa Martina Roncalli*



*Camerti, 26 gennaio 2016*

# Perché sono interessanti le erbe spontanee commestibili?

- Cercarle, conoscerle, cucinarle e conservarle porta avanti un patrimonio di conoscenze e tradizioni contadine
- Considerarle nella dieta permette di introdurre una maggiore varietà di verdura e frutta
- Le piante spontanee crescono nel loro ambiente ideale e sono naturalmente ricche di vitamine, antiossidanti, polifenoli
- Le piante spontanee raccolte fresche mantengono tutte le loro proprietà nutritive, digestive e medicinali
- Le “verdure di campagna” sono buone, salutari...e gratuite!



# Due consigli importanti:

## 1) Raccogliere solo erbe conosciute

il riconoscimento deve essere sicuro, ci sono erbe che possono essere tossiche! Inoltre alcune piante hanno solo alcune parti mangerecce, o sono commestibili se raccolte in un certo periodo o cucinate in un certo modo.

## 2) Raccogliere in luoghi salubri

evitare la raccolta vicino o all'interno di coltivazione agricole, evitare i bordi di strade trafficate...



# Cosa portare per la raccolta:

- un coltello seghettato con punta
- sacchetti di plastica per tenere separate le essenze
- guanti
- un bastone
- uno zappino per liberare le radici
- ....abbigliamento adeguato!



# Come e quando raccogliere

- estirpare la radice solo se è la parte che si desidera raccogliere
- raccogliere solo la quantità di erbe che serve!
- lasciare sempre sul posto qualche pianta
- pulire la maggior parte dei sassolini e della terra sul luogo



Nel caso dobbiate raccogliere un'erba con foglie riunite a rosetta (tipo il papavero, *nelle foto*), con un coltello seghettato tagliate la radice 1-2 cm sotto il livello del terreno (1). Eliminate poi le foglie vecchie e/o rovinate, eventuali grumi di terra e il resto della radice, conservando solo la parte tenera e pulita della rosetta (2). Infine, ponete la pianta in un sacchetto di plastica (3), oppure in un cesto capiente o in uno zaino.



# Preparazione delle erbe

- Pulire bene le erbe da grumi di terra ed eventuali insetti, lumachine...
- Lasciare a bagno in acqua e bicarbonato per qualche ora (tranne i fiori!)
- Sciacquare bene
- Eliminare parti fibrose e spinose
- Eventuale cottura



## Conservazione delle erbe

- Erbe fresche: in frigorifero avvolte in un panno umido. Inserire il panno in un sacchetto di plastica e lasciare il sacchetto aperto.
- Erbe già cotte: in congelatore in appositi sacchetti o contenitori.



# **Coltivare le erbe spontanee?**

## **Sì!!!**

Sono colture adatte all'ambiente pedoclimatico in cui si sviluppano spontaneamente, perciò competitive e in equilibrio con l'ecosistema:

- meno malattie
- minime operazioni di coltivazione
  - nessun impatto ambientale
  - minimi costi di coltivazione



Di quali erbe parliamo stasera?



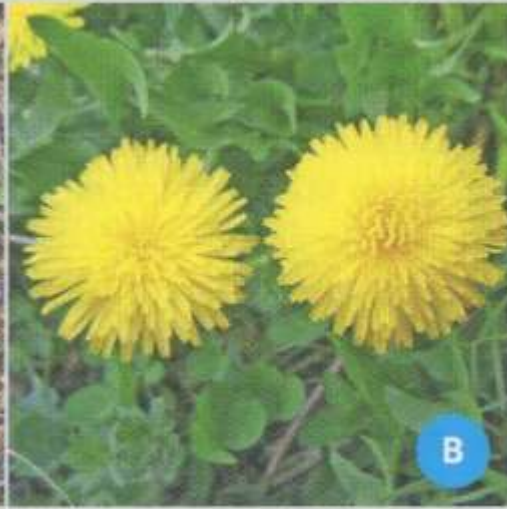


- SPECIE ERBACEE
- **Tarassaco** (*Leontodon Taraxacum* L.)
- **Silene** (*Silene vulgaris* L.)
- **Ortica** (*Urtica dioica* L.)
- **Portulaca** (*Portulaca oleracea* L.)
- **Timo serpillio** (*Thymus serpyllum* L.)
- **Malva** (*Malva sylvestris* L.)
  
- SPECIE LIANOSE
- **Luppolo** (*Humulus lupulus* L.)
  
- SPECIE ARBUSTIVE
- **Sambuco** (*Sambucus nigra* L.)
  
- SPECIE ARBOREE
- **Robinia** (*Robinia pseudoacacia*)
- **Olmo** (*Ulmus minor* Mill.)
- **Tiglio** (*Tilia platyphyllos* Scop.)



# *Leontodon Taraxacum* L.

## Tarassaco o dente di leone



Il tarassaco si presenta come una rosetta di foglie (A) più o meno schiacciate a terra o erette. Tutte le foglie (tipicamente dentate, a eccezione di quelle più giovani) hanno il picciolo che parte da terra, anzi da sotto terra (questo accorgimento consente al tarassaco di evitare danni da pascolamento o sfalcio che sono limitati alla perdita delle sole foglie, ma mai del

colletto, che è costituito dalla base delle foglie e dalla parte più alta della radice). Il fiore (B), che in realtà è un'infiorescenza, è un tipico capolino giallo di 2-5 cm di diametro, composto dai veri fiorellini; si innalza con un gambo non ramificato (peduncolo florale). Dalla stessa rosetta si sviluppano più infiorescenze. Dopo la fioritura il fiore si trasforma nel caratteristico soffione (C), con tanti piccoli semi provvisti di una specie di paracadute chiamato "pappo". Tutta la pianta emette un lattice bianco quando spezzata.



# *Leontodon Taraxacum* L.

## Tarassaco o dente di leone

### PARTI EDULI:

La radice: carnosa, tenera nelle piante giovani prima della prima fioritura. Si può consumare cruda ma è molto amara. Può essere abbinata alle carote crude per un gusto dolce-amaro.

Con la cottura diventa solo leggermente amarognola. Si può cucinare come una patata, al forno o bollita, o stufata, aggiunta a minestre, in purea.

Bollirla in abbondante acqua riduce il sapore l'amaro.



Radici di tarassaco



# *Leontodon Taraxacum* L.

## Tarassaco o dente di leone

### PARTI EDULI:

Le foglie: raccolte prima della fioritura le foglie sono leggermente amarognole e si utilizzano crude o cotte. Tagliare le foglie rasoterra così da non danneggiare il colletto ed assicurarvi successive raccolte!

Se consumate crude in insalata possono essere abbinare a verdure dolci (carote, cipolle, finocchi, pomodori) o a frutta. Cotte possono essere ripassate in padella con, a seconda dei gusti, aglio, cipolla, pancetta, acciughe, peperoncino, formaggi....



Insalata mista di tarassaco, pomodori e cetrioli.



# *Leontodon Taraxacum* L.

## Tarassaco o dente di leone

### PARTI EDULI:

Il colletto: è la parte più tenera e nutriente, comprende la base delle foglie, la parte alta della radice ed eventuali boccioli fiorali ancora nascosti. Si consuma bollito o appena scottato e condito a piacimento.

I fiori in boccio: quando sono ancora nascosti nel colletto sono tenerissimi e posso essere consumati sia crudi che cotti. Possono essere utilizzati nei sughi, nelle frittate, nelle insalate.

Quando sono più sviluppati ed emergono vengono cotti con il resto della verdura oppure conservati sott'aceto come i capperi.

I fiori aperti: una volta aperti i fiori possono essere consumati crudi senza le parti verdi, che sono più amare, in paste o risotti. Oppure i fiori possono essere consumati cotti in vario modo: scottati e poi fritti in pastella, cotti e ripassati in padella con altra verdura...



# *Leontodon Taraxacum* L.

## Tarassaco o dente di leone

### COMPONENTI E PROPRIETA':

- Il tarassaco contiene **vitamina A** 700 volte più delle pere, 70 volte più delle arance e 2 volte in più degli spinaci!
- Vitamine del gruppo B, soprattutto **B1** e **B2**, **vitamina C,E,P,D**.
- Moltissimo **potassio**, oltre a **calcio, fosforo, ferro**.
- Contiene fino al 49% di **inulina**, simile all'amido è più adatta dell'amido per i diabetici.

### Il tarassaco ha proprietà medicinali:

- Effetto depurativo per il fegato, migliora la digestione e previene i calcoli biliari
- Abbassa il livello di colesterolo
- Migliora la salute della pelle
- Migliora l'artrosi
- Depura i reni, ha proprietà diuretiche (chiamato anche pisciacane e piscialletto!)



# *Silene vulgaris*

## Silene - Stridoli



# *Silene vulgaris*

## Silene - Strigoli

Gli strigoli producono tanti piccoli fusti eretti (A), sottili, a sezione rotonda con foglie opposte (B), prive di picciolo, carnosette e di aspetto cerato e per questo stridono quando maneggiate. La pianta raggiunge in fioritura i 30-60 cm di altezza e ogni fusticino termina in una cima ramificata con numerosi fiori (C). La pianta è di un bel verde azzurrognolo, ma a renderla inconfondibile sono i fiori formati da 5 petali bianchi e da un calice rigonfio di circa 1-2 cm di diametro che rimane anche dopo la sfioritura. All'interno del calice si trova l'ovario, che col tempo si ingrossa assumendo una tipica forma a palloncino (D).





# *Silene vulgaris*

## Silene

### PARTI EDULI:

Le cimette e le piccole foglie dall'autunno alla primavera: si preleva il fusticino fin dove è tenero, poi solo le singole foglie.

Le foglie più tenere possono essere consumate crude, il resto cotto.

Fiori e frutti ancora verdi e teneri possono essere mangiati crudi

Le cimette, cotte, sono ottime nelle minestre e nelle frittate.

Possono sostituire gli spinaci come ripieno, ma anche l'ortica nel risotto.



# *Silene vulgaris*

## Silene

### COMPONENTI E PROPRIETA':

- La silene è ricca di **Sali minerali, fenoli e vitamina C.**
- Ha proprietà emollienti, principalmente utile nelle affezioni degli occhi (oftalmie).



# *Urtica dioica* L.

## Ortica



Ogni anno i germogli primaverili dell'ortica spuntano numerosi e folti (A) dall'apparato sotterraneo di radici e rizoma. Il fusto (B) è eretto, quadrangolare e cavo e le foglie (C), opposte a due a due, sono ovato-lanceolate e seghettate, di colore verde scuro e di aspetto rugoso. La pianta, ricoperta da numerosi peli urticanti, raggiunge facilmente il metro di altezza (eccezionalmente 2 m). Verso maggio, nella parte più alta della pianta, appaiono le pallide infiorescenze verdi-giallastre (D) con fiorellini minuscoli e insignificanti, che matureranno frutti altrettanto minuscoli, ma in numero molto elevato



# *Urtica dioica* L.

## Ortica

### PARTI EDULI:

I getti primaverili e le giovani foglioline: possono essere raccolti e consumati in primavera con tutto il fusto se non più alti di 15-20 cm.

Altrimenti si raccolgono solo le cime con 4-6 foglie. Le foglie più vecchie si arricchiscono di cistoliti, piccoli granelli di carbonato di calcio) che le rendono poco appetibili.

Una volta fiorita la pianta non è più adeguata al consumo alimentare, conviene tagliarla e aspettare che ricacci.

Si consumano cotte per neutralizzare i principi urticanti.

Dopo 2-3 minuti di cottura perdono la proprietà urticante e in genere in 10 minuti la cottura è ultimata.

I getti teneri si utilizzano come contorno, come ripieno, nell'impasto di gnocchi o pasta per renderli verdi, nelle minestre. Le sole foglie meno tenere, eliminati i gambi, si fanno bollire e si consumano con altre verdure cotte.



L'ortica lessata è ottima se aggiunta all'impasto degli gnocchi o della pasta fatta in casa.



# *Urtica dioica* L.

## Ortica

### COMPONENTI E PROPRIETA':

- L'ortica è ricca di **proteine** (20-30% sul peso secco) facilmente assimilabili, adatte per gli anemici
- **calcio, ferro, potassio, silicio, magnesio, vitamina A, C, K.**

### L'ortica ha proprietà medicinali:

- Emostatiche
- Ipotensive
- Diuretiche
- Antinfiammatorie
- Regolatrici dell'attività intestinale in caso di dissenteria

L'ortica è inoltre usata in cosmetica per prodotti per i capelli, contro forfora, capelli grassi e come anti-caduta.



# *Portulaca oleracea* L.

## Portulaca o erba porcellana

La portulaca è inconfondibile: ha un aspetto di pianta grassa, schiacciata a terra, con fusti carnososi, verdi o rossastri, striscianti (A), che si diramano dal centro della pianta (B). Le foglioline (C) sono verdi e lucide, di forma tipica, semigrasse. Alle diramazioni dei fusti si formano i fiorellini (C), piccoli, di un bel giallo, che si aprono solo in giornate assolate. Da questi si sviluppano delle capsule (D), verdi che poi si seccano e si “scoperchiano” lasciando cadere numerosi semi neri. Il nome botanico *Portulaca* fa riferimento a questo coperchietto o *portula*; la fioritura è scalare e sulla stessa pianta si trovano fiori e semi maturi (D) durante tutta l'estate.





# *Portulaca oleracea* L.

## Portulaca o erba porcellana

### PARTI EDULI:

Le foglie, i fusti e i germogli: la parte aerea della portulaca non indurisce invecchiando. Facile da raccogliere e consumare perché si consumano i fusti con le foglioline attaccate. Le cimette si possono consumare crude in insalata, da sole o con pomodori, basilico, o altre verdure crude. Hanno un gradevole sapore acidulo e una consistenza mucillaginosa.

I fusti più grossi si consumano cotti. La portulaca non perde volume cuocendo! E mantiene la consistenza mucillaginosa. Può perciò essere accompagnata a formaggi, pane, uova che ne asciugano le mucillagini. Oppure può essere aggiunta alle minestre per addensarle.

I fusti e le foglie possono essere fritti, o in pastella o passati in uovo e pangrattato.



# *Portulaca oleracea* L.

## Portulaca o erba porcellana

### PARTI EDULI:

I semi: sono piccolissimi, per raccogliarli si estirpa la pianta quando maturano i primi semi e si lascia al sole in un sacchetto o in telo. I semi continueranno a maturare e una volta seccata la pianta saranno dispersi nel sacchetto. I semi possono essere cotti in acqua bollente insieme ad altri cereali o da soli e aggiungendo latte o miele o uvetta possono essere consumati a colazione. Oppure possono essere fatti germinare e consumati in insalata come i germogli di soia. La farina ricavata dai semi è pastosa e si consiglia di miscelarla alla farina di grano per impastare pane e prodotti lievitati.





# *Portulaca oleracea* L.

## Portulaca o erba porcellana

### COMPONENTI E PROPRIETA':

- La portulaca è ricca di **proteine** (20-40% sul peso secco), **calcio**, **ferro**, **vitamina A** e **E**.
- Ha un contenuto di **omega-3** superiore al pesce! Se viene data alle galline anche le uova hanno un contenuto superiore di omega-3 (che previene malattie cardiovascolari).
- È un emolliente naturale per pelli secche e arrosate.



*Thymus serpyllum* L.  
Timo serpillo



# *Thymus serpyllum* L.

## Timo serpillo

È una pianta erbacea strisciante, molto variabile, alta da 10 a 30 cm.

Il fusto prostrato strisciante o ascendente, sottile, radicante, ramoso.

Le foglie sono piccole da lineari ad ellittiche, cigliate alla base, piane.

I fiori sono piccoli, di colore variabile dal bianco al rosa al violetto. La fioritura dura un mese circa, in un periodo variabile tra aprile e settembre.

Si moltiplica per talea di 5-8 cm in qualunque stagione tranne l'inverno; sopporta molto bene la potatura



# *Thymus serpyllum* L.

## Timo serpillo

### PARTI EDULI:

Le foglie, fresche o secche (conservato ben chiuso, e secco!; in barattoli di vetro si conserva per anni), si usano per aromatizzare carne e pesce, ma anche verdure cotte e crude e macedonie e marmellate.

### COMPONENTI E PROPRIETA':

- Aiuta a digerire i cibi grassi, per l'alto contenuto di saponine (come ad es la Liquirizia – *Glycyrrhiza glabra*) oltre al timolo (profumo!) con proprietà antisettiche date all'olio essenziale (gli egizi lo usavano per l'imbalsamazione)



# *Malva sylvestris* L. malva

Le foglie della malva (A) hanno 5-7 lobi poco profondi, sono più o meno circolari e con lamina ondulata. I fusti tendono a essere prostrati (B), anche se la specie *sylvestris* a volte non presenta affatto questa caratteristica. La pianta può raggiungere spesso grandi dimensioni (fino a oltre 1 m di altezza), ma in genere non supera i 40-50 cm. I fiori (C), singoli o in corti racemi (grappolini) all'ascella delle foglie, sono rosato-violacei, striati, con 5 petali. Dopo la fioritura, sviluppano i frutti (D) che hanno forma di bottoni dapprima di colore verde chiaro (a) e sempre più scuri via via che maturano e si seccano (b).



# *Malva sylvestris* L.

## malva

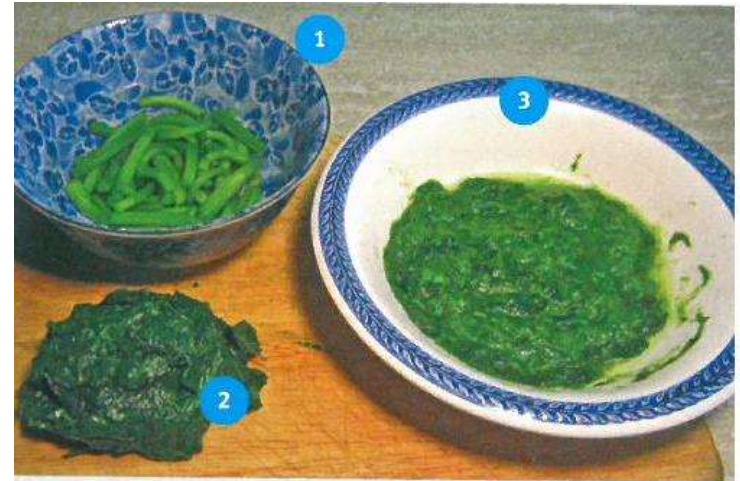
### PARTI EDULI:

Le foglie, i fusti e i germogli: la parte migliore sono le foglie giovani oppure quelle più vecchie spezzettate in insalata, insieme ad altre verdure.

Le foglie e i fusticini più grossi si consumano cotti, ma attenzione alla consistenza mucillaginosa, vantaggio per le minestre, altrimenti meglio cuocere separatamente le verdure. Pane e uova ne asciugano le mucillagini. Le foglie possono essere usate anche secche per le tisane

Migliore impiego dei fiori è quello decorativo.

I frutti possono essere usati fino a che non sono ancora maturi (molto duri)



Alcune preparazioni a base di malva: midollo crudo spezzettato pronto per la frittura o per l'insalata (1), verdura cotta (2), picciolo delle foglie, buccia del midollo e scarti cotti e passati, pronti per una minestra (3).



# *Malva sylvestris* L.

## malva

### COMPONENTI E PROPRIETA':

- La malva è ricca di **vitamina A, B1, B2 e C, minerali (Ca e Fe)**.
- la componente più importante è data dalle mucillagini, principali responsabili delle proprietà antinfiammatorie (contro gengiviti, mal di gola, intestino irritato o pigro)
- È un antinfiammatorio naturale per pelli arrossate o per punture di insetti.



# *Humulus lupulus* L.

## Luppolo

I germogli di luppolo, se non hanno a disposizione un sostegno sul quale crescere, si attorcigliano l'uno all'altro sostenendosi a vicenda (A). Le foglie (B), di colore verde scuro, sono ruvide, lobate (meno quelle terminali) e con margine seghettato; raggiungono i 10-15 cm di lunghezza. Alla base del picciolo hanno piccole lamine appuntite (C), particolarmente evidenti quando le foglioline sono appena visibili (vedi freccia). I fiori (D) possono essere maschili o femminili e sono portati su piante diverse: i primi sono poco vistosi; quelli femminili sono raccolti in infiorescenze chiamate strobili (di 4-5 cm di diametro).





# *Humulus lupulus* L.

## Luppolo

### PARTI EDULI:

Germogli e foglie giovani: la raccolta è solo primaverile, raccogliendo le cime compresi i due-tre nodi finali o i getti appena spuntati (tipo asparagi, ma gusto diverso).

Frutti: si raccolgono immaturi verso fine agosto-settembre per aromatizzare la birra (ma anche altri liquori lasciando macerare le infiorescenze secche per 4-5 settimane in 1 litro di grappa a 40-45°)



# *Humulus lupulus* L.

## Luppolo

### COMPONENTI E PROPRIETA':

- proprietà medicinali più che nutritive, sedative, antireumatiche, stomachiche (= che aiutano la digestione, per la presenza di sostanze amare nell'infiorescenza femminile), galattogoghe (!)



# *Sambucus nigra* L.

## Sambuco



# *Sambucus nigra* L.

## Sambuco

Arbusto o piccolo albero, caducifoglie, altezza massima 10 m.

Tronco flessuoso, rami con midollo bianco.

Corteccia grigia, sottile su rami giovani che presentano lenticelle (aperture trasversali nella corteccia per scambi gassosi IN – OUT) poi fessurata e scagliosa.

Foglie composte di 5 o 7 foglioline ovali-acuminate, con margine dentato, odorose se stropicciate



# *Sambucus nigra* L.

## sambuco

### PARTI EDULI:

Fiori in pastella, o per bibite (v. ricetta)

Frutti, maturi (!) per marmellate

### COMPONENTI E PROPRIETA':

!!! Le foglie contengono eterosidi cianogenetici (precursori dell'acido cianidrico) – FONTE: Chimica e farmacologia delle piante medicinali, M. Pedretti-Studio Edizioni



# Bibita ai fiori di Sambuco:

## Ingredienti:

12 infiorescenze, raccolte in un giorno secco di sole

4,5 litri di acqua

700 g di zucchero

Succo e buccia sottile di un limone

30 ml di aceto di vino o di sidro

## Procedimento:

Portare l'acqua a ebollizione, versare in recipiente sterilizzato, versarci lo zucchero e far sciogliere; lasciare raffreddare; quando è freddo aggiungere succo e buccia di limone, aceto e fiori di sambuco; coprire con garza e lasciare riposare per 24 h; filtrare attraverso la garza in bottiglie di vetro spesso; lasciar riposare per due settimane; servire freddo.









*Robinia pseudoacacia* L.  
Robinia - Gaggia



# *Robinia pseudoacacia* L.

## Robinia - Gaggia



**DESCRIZIONE:** Albero di seconda grandezza che può raggiungere i 20 – 25 metri di altezza

**FOGLIE:** composte, imparipennate lunghe fino a 30-35 cm, con stipole trasformate in aculei, foglioline in numero da 4 a 10 paia ovali o bislunghe con breve picciolo, pagina superiore verde, pagine inferiore opaca

**FIORI:** molto profumati, numerosi raccolti in racemi lunghi e penduli. Compaiono da marzo a giungo in funzione di altitudine e latitudine. Impollinazione anemofila

**FRUTTO:** legume, coriaceo che contiene da tre a dieci semi e permane sulla pianta fino all'inverno.



# *Robinia pseudoacacia* L.

## Robinia - Gaggia

### PARTI EDULI:

Fiori in pastella, privati dei gambi e trasformati in marmellata raccogliendoli prima della maturazione

I fiori sono usati dalle api per MIELE, molto dolce e delicato

### NOTA:

!!! Non confondere con Maggiociondolo, con fiori gialli ma forma molto simile, altamente tossico!!!









# *Ulmus minor* Mill.

## Olmo campestre



**DESCRIZIONE:** Albero di prima grandezza che può raggiungere i 30 – 40 metri di altezza e diametro del fusto di 1,5 – 2 metri.

**FOGLIE:** Semplici, alterne e decidue, a lamina ovata, obovata o ellittica con margine doppiamente dentato.

**FIORI:** Ermafroditi, numerosi monoclamidati, disposti a glomeruli ascellari di color rosso porpora. Compaiono prima della fogliazione da fine febbraio a tutto marzo. Impollinazione anemofila

**FRUTTO:** Samara alata con corto peduncolo, la maturazione avviene a maggio.

**PARTI EDULI:** Si raccolgono le tenere foglie ed i frutti prima della maturazione, agli inizi della primavera (marzo – aprile).



# *Ulmus minor* Mill.

## Olmo campestre

### COMPONENTI E PROPRIETA':

Contiene tannino, resina, mucillagine, fitosterina, cloruro di sodio, gomma.  
Usato per la cura delle dermatosi in erboristeria.

### USI CULINARI:

Si prepara in gustose minestre che arricchiscono di glucidi e protidi.

Ad esse possono essere aggiunte anche le samare.

Queste possono essere consumate da sole in insalata o unite ad altre piante alle quali conferiscono oltre al gusto anche un piacevole aspetto estetico.







*Tilia platyphyllos* Scop.  
Tiglio nostrano



# *Tilia platyphyllos Scop.*

## Tiglio



**DESCRIZIONE:** Albero di prima grandezza che può raggiungere i 25 – 30 metri di altezza; molto longevo.

**FOGLIE:** alterne, asimmetriche, picciolate, base cordata, margine variamente seghettato.

**FIORI:** Ermafroditi, molto profumati, calice con 5 sepali e corolla con 5 petali giallognoli; uniti in gruppi da 2 a 5; sono caratterizzati da una brattea che rimane anche nel frutto. Compiono in giugno-luglio. Impollinazione anemofila

**FRUTTO:** nucula tondeggiante, con tipica brattea.

### **PARTI EDULI:**

**Fiori freschi usati dalle api per ottimo miele;**

**fiori essiccati in dolci o sciroppi, in tisana  
proprietà calmanti**



*Tilia platyphyllos Scop.*  
Tiglio





Grazie per l'attenzione!

Prossimo appuntamento  
**GIOVEDÌ 28 GENNAIO**  
**Trattamenti chimici e biologici**  
**nel frutteto**

*Martina Roncalli*  
*Andrea Tovaglieri*

