

ConoScienza



Piante alimurgiche

prima parte

Negli ultimi anni si è assistito a un interesse sempre più vivo e crescente per la raccolta e il riconoscimento delle erbe spontanee.

Le motivazioni sono le più varie, la soddisfazione del “bottino” di raccolta, la bontà e la genuinità dei futuri piatti preparati, e perché no, anche il divertimento, svolgere questa caccia culinaria consente infatti di stare all’aria aperta e in compagnia.

Nello specifico, la raccolta delle piante spontanee ad uso alimentare prende il nome di **Phytoalimurgia**, che significa “alimenti vegetali spontanei raccolti dall’uomo in caso di carestia”.

È chiaro che oggi il ruolo della phytoalimurgia è ben diverso da quello ricoperto nei tempi passati, non è più una necessità alimentare ma è più un ritorno alla natura.

Per chi si accinge a raccogliere le piante spontanee, la priorità principale, direi vitale, è il saper riconoscere per-

fettamente, senza possibilità di errore, ciò che si raccoglie. Molte piante infatti sono apparentemente molto simili tra di loro e i nomi dialettali possono, poi, indurre ad equivoci e fraintendimenti.

Quindi non bisogna improvvisarsi raccoglitori, occorre invece informarsi, affidarsi ad esperti del settore e soprattutto avvicinarsi alla natura con rispetto, conoscenza e umiltà, senza danneggiare l’ecosistema durante la raccolta.

In questo articolo analizzeremo sia dal punto di vista culinario sia dal punto di vista erboristico, le piante alimurgiche più note, quelle che possiamo riconoscere nei nostri prati, come ad esempio il tarassaco, la malva, la cicoria, la borragine, l’ortica, la calendula e molte altre. Faremo una passeggiata virtuale tra profumi, colori e sapori di un tempo, quando il raccogliere erbe nei campi era un modo sia per sostentarsi sia per avere un rimedio casalingo sempre disponibile per i piccoli malanni.

La prima pubblicazione che affronta l'argomento sotto il profilo scientifico è quella del medico fiorentino Giovanni Targioni Tozzetti e risale al 1767. L'opera dal titolo "De Alimenti Urgentia" e sottotitolo "Alimurgia", si riferisce al modo di rendere meno gravi le carestie per il sollievo dei popoli. Compare la locuzione alimurgia dalla quale deriva il termine fitoalimurgia che, ancora oggi, designa lo studio delle piante a scopo alimentare e che deriva da tre vocaboli greci:

Phytón = pianta.

Alimos = che toglie la fame.

Ergon = lavoro, attività.

Durante l'ultimo conflitto, le truppe statunitensi sbarcate in Italia disponevano di un manuale di fitoalimurgia, dove erano inserite le piante eduli spontanee maggiormente diffuse in Europa.

Approntato da una commissione di botanici americani, era da utilizzare come prontuario di sopravvivenza.

Alcune piante, per la raccolta indiscriminata fatta in passato e per l'inquinamento, sono diventate oggi meno diffuse di un tempo, se non addirittura rare. Per questo motivo alcune Regioni hanno deciso di proteggere il loro patrimonio floristico ed è quindi importante informarsi sulle norme di raccolta. Non si deve inoltre effettuare raccolta in parchi e riserve naturali.

Le erbe spontanee, più ricche in principi nutritivi come minerali, vitamine, proteine e fibre, sono una preziosa risorsa alimentare; con i loro colori e sapori arricchiscono i piatti e donano al palato le sensazioni rustiche di un antico passato fatto di riti e tradizioni. Lottano per sopravvivere e quindi subiscono una selezione naturale, crescono senza apporto di sostanze esterne, come concimi e diserbanti e

*La raccolta delle
piante spontanee
per uso
alimentare
prende il nome di
Phytoalimurgia,
che significa
"alimenti vegetali
spontanei raccolti
dall'uomo in caso
di carestia"*



senza condizioni ideali di temperatura, umidità e luce.

La selezione operata dall'uomo ha, invece, privilegiato altri aspetti come la resa, il gusto standardizzato, le qualità estrinseche, ecc.

Decalogo del buon raccoglitore

1 - Non raccogliere erbe sui bordi delle strade trafficate, in zone vicine a fonti di inquinamento (canali di scolo, allevamenti animali, discariche, aree industriali, ecc.) in parchi frequentati da cani o altri animali.

2 - Non raccogliere in campi sottoposti a trattamenti chimici o a sversamento di liquami.

3 - Non raccogliere niente se non si è certi.

4 - Non raccogliere piante malate o ammuffite.

5 - Verificare di non essere in aree dove è vietata la raccolta (es. nelle Riserve Naturali) o di raccogliere specie protette dalle leggi locali: in Lombardia, ad esempio, come del resto in altre Regioni, la flora spontanea è protetta con legge n.10 del 2008. Saranno elencate le piante di cui è vietata la raccolta (anche di un solo esemplare), e le piante la cui raccolta è limitata a pochi esemplari o a un certo quantitativo per persona al giorno.

6 - Non strappare la pianta alla radice, ma possibilmente tagliare solo lo stretto indispensabile, e comunque in modo che la pianta possa facilmente ricrescere.

7 - È consigliabile pulire le piante in loco, metterle in cesti o in sacchetti di carta. No Plastica.

8 - Le foglie si raccolgono quando sono giovani e completamente aperte, i fiori all'inizio della fioritura e i frutti solo quando sono completamente maturi.

Bisognerebbe osservare la pianta nel suo intero ciclo vegetativo per impararne le caratteristiche.

9 - Le erbe spontanee non vanno raccolte quando ha piovuto o in giornate umide.

In generale si raccolgono al mattino ma non devono essere bagnate di rugiada.

10 - Raccogliere con amore e rispetto.

Tarassaco

(*Tarassacum officinale* W.)

Famiglia Asteraceae o compositeae.
Nome comune: Tarassaco, piscialletto, dente di leone (forma del margine delle foglie).

Diffusione: in tutta Italia.

Raccolta: a fine inverno e primavera si raccolgono le rosette basali e i boccioli, se l'autunno è risultato piovoso e il prato è stato sfalciato si possono usare ancora i ricacci.

La radice si raccoglie in autunno-inverno.

Azioni in fitoterapia

Eupeptico: facilita i fenomeni digestivi e stimola l'appetito.

Colaretico: stimola la secrezione di bile da parte delle cellule epatiche.

Colagogo: stimola il flusso biliare verso l'intestino.

Promuove la secrezione salivare e gastrica.

Promuove l'espulsione dei gas intestinali.

Le foglie sono diuretiche, ricche di potassio e contengono anche caroteni e Vitamina C.

Controindicazioni

Il Tarassaco presenta un'elevata tollerabilità e sicurezza.

Dal momento che può aumentare l'acidità gastrica, se ne sconsiglia l'uso in persone che soffrono di gastrite o reflusso gastroesofageo.

Non assumere i preparati a base di tarassaco se si stanno assumendo ipoglicemizzanti, diuretici, aspirina o paracetamolo.



Le erbe spontanee crescono senza apporto di sostanze esterne, come concimi e diserbanti e, senza condizioni ideali di temperatura, umidità e luce artificiale come nelle serre

In cucina

Le giovani foglie possono essere consumate crude nelle misticanze.

Le foglie più coriacee, da sole o con altre specie dal sapore più dolce, vengono sbollentate e saltate in padella oppure possono essere utilizzate per realizzare frittate, minestre e torte salate.

La radice, tostata e macinata, in tempi passati, era utilizzata come surrogato del caffè.

I boccioli dei fiori possono essere messi in salamoia, sott'olio o sott'aceto.

Pratolina (*Bellis perennis* L.)

Il nome deriva da bellus che significa bello o da bellum che significa guerra, in quanto il suo succo veniva usato per pulire le ferite.

Forma colonie molto estese, in quanto, la rosetta basale essendo molto aderente al suolo non viene né brucata dagli animali né falciata.

È molto resistente alle basse temperature, fino a -15°C ed è molto longeva (perennis).

Come alimento

Le foglioline raccolte prima della fioritura vengono aggiunte ai minestrini o alle insalate estive (insieme ai capolini ancora chiusi).

Ortica (*Urtica dioica* L.)

Raccolta: a primavera i teneri germogli, poi nel resto dell'anno si possono sempre usare l'apice e le foglie.

Fitoterapia

Azione:

- antiforfora,
- diuretica,
- ipoglicemica,
- antianemica in quanto ricca di ferro
- tonica: ricca in proteine,
- galattagoga

Per quanto riguarda i capelli, l'ortica contiene numerosi principi utili a con-

trastare la caduta e a rivitalizzare il cuoio capelluto.
Per frizioni sul cuoio capelluto: effettuare un infuso con 2-3 cucchiaini di ortica secca (2 manciate di foglie fresche) in 500 ml d'acqua lasciando in infusione per circa 15 minuti. Applicare l'infuso dopo lo shampoo abituale, massaggiare qualche minuto e risciacquare, i capelli saranno morbidi e lucenti
Il decotto di foglie di Ortica viene utilizzato per effettuare dei gargarismi per lenire il mal di gola.
Le radici si usano in fitoterapia per trattare l'ipertrofia prostatica.
Il macerato si usa ancora oggi come concime liquido per le piante.

In cucina

Foglie e giovani getti sbollentati, saltati in padella con lardo o pancetta e aglio, risotti, torte salate e pasta ripiena, sformati, zuppe e minestrone, frittate, colorante per la sfoglia verde.

Borragine (*Borago officinalis* L.)

Famiglia Boraginaceae.

Il nome deriva dal latino "borra" (tessuto di lana ruvida) per via delle foglie ruvide e raspose.

Descrizione: foglie picciolate, con peli grigi. Foglie basali picciolate ovali. Fiori azzurri a forma di stella.

Habitat: ruderi, luoghi coltivati, infestante in orti e campi. Fiorisce da aprile ad agosto.

Proprietà medicinali

Le sommità fiorite hanno proprietà diuretiche, diaforetiche, emollienti.

L'olio dei semi di borragine è ottimo per la pelle e in menopausa in quanto ricco in acido gamma-linolenico (GLA), un acido grasso semi-essenziale appartenente alla famiglia degli omega-6.

In cucina

Le giovani foglie si usano lesse per fare paste ripiene, frittate, torte salate, minestrone, risotti, frittate e verdure cotte.

I fiori, dal sapore di cetriolo, sono molto decorativi, si aggiungono alle insalate, ai formaggi molli o si mettono a macerare nell'aceto bianco, che tingono di azzurro, oppure possono essere canditi.

Cicoria (*Cichorium intybus* L.)

Famiglia Asteraceae

È una pianta perenne infestante.

Habitat: campi incolti, bordi delle strade di campagna.

Fiori: colore azzurro-violaceo.



Pianta prelibata e molto versatile, edibile in tutte le sue parti, da sola o mescolata con altre "brutte ma buone". In tempi passati era consuetudine mangiare "pane e cicoria" e bere il caffè di cicoria.

L'acqua di cottura può essere bevuta (gusto amarognolo) per sfruttarne le proprietà diuretiche e rinfrescanti. Le foglie più tenere si possono mangiare da sole (gusto leggermente amarognolo) o in mistricanze crude, le foglie più grosse e coriacee si possono usare come verdura cotta.

Proprietà

Depurativa, diuretica, leggermente lassativa, antinfiammatoria, febbrifuga, azione tonica sul fegato e la cistifellea.

Controindicazioni

Non assumere in caso di ipersensibilità accertata verso uno o più componenti. Non assumere in caso di gastriti od ulcera peptica. Per l'alta presenza di inulina, l'impiego della cicoria va evitato in caso di fermentazioni intestinali abbondanti.

Interazioni farmacologiche

L'inulina si comporta come una fibra, quindi a dosaggi alti e per periodi prolungati, può ridurre l'assorbimento dei farmaci assunti contemporaneamente.

N.B. Quanto riportato non può e non vuole sostituirsi alle prescrizioni del medico che deve essere sempre consultato. Rivolgersi sempre a professionisti del settore fitoterapico.

DOTT.SSA STEFANIA LICCARDI
tracbazzdani@libero.it