COMUNE DI ROSIGNANO MARITTIMO

PROVINCIA DI LIVORNO

PRESENTAZIONE

Spesso pensando alle attività culturali del Comune di Rosignano Marittimo si associa l'immagine alle molteplici e qualificatissime iniziative spettacolari che ormai hanno raggiunto una dimensione ed un richiamo che supera i confini del nostro paese.

Tuttavia nel Comune di Rosignano Marittimo sono presenti istituzioni e strutture di carattere permanente nelle quali il lavoro di ricerca, di studio, di divulgazione sono parimenti importanti e qualificati.

Una di queste istituzioni è il Museo di Storia Naturale che da anni va svolgendo un'attività di documentazione sulla geologia e sul mondo animale e vegetale del nostro territorio; che si traduce immediatamente in patrimonio per le scuole della nostra zona, che trovano in esso un vivo e valido strumento di studio.

All'uso delle tradizionali tecniche di lavoro scientifico si stanno sperimentando nel Museo momenti di innovazione tecnologica con l'introduzione dell'informatica, che renderanno ancora più agevole lo studio e la consultazione.

Solo per fare un esempio credo significativo citare che il patrimonio di immagini ammonta a circa 7.000 diapositive, illustranti piante animali e minerali del nostro Comune.

Non mi dilungherò nell'elencare le numerosissime mostre organizzate dal Museo, alcune delle quali ormai ricorrenti annualmente.

L'attività del Museo non si esaurisce nella sua sede, bensì promuove una conoscenza del territorio diffusa e specifica di cui siamo veramente orgogliosi.

Ultimo lavoro dei valenti operatori del Museo che ringrazio sentitamente a nome dei cittadini di Rosignano, è la pubblicazione di questo opuscolo che non solo ci aiuterà a meglio conoscere la natura intorno a noi ma anche a goderne nello spirito di ritrovare insieme al sapere, il gusto di sapori diversi e talora dimenticati ma che sicuramente costituiranno un antidoto sapiente a questa dilagante cultura del fast - food.

La strada che ci viene indicata e che appreziamo è quella che

COMUNE DI ROSIGNANO MARITTIMO
PROVINCIA DI LIVORNO

ci porta ad una difesa delle nostre tradizioni che può essere validamente affrontata solo con una ulteriore immissione di cultura.

IL SINDACO
(Giuseppe Danesin)

Via dei Lavoratori, 21 - TELEX COMRM I 501699 - C.F. 00118800499

QUADERNI DEL MUSEO DI STORIA NATURALE

ROSIGNANO SOLVAY

2

LE PIANTE SPONTANEE

UTILIZZATE A SCOPO ALIMENTARE

TESTO E DISEGNI

AGOSTINI D.

* PREMESSA *

Redigendo quste schede,il Museo di Storia Naturale,si prefiggeva due scopi.

Il primo,quello di essere un ausilio a quanti oggi si stanno riavvicinando alla natura,approfittando di quanto questa ci offre con generosità,sempre,chiedendo in cambio soltanto un po' di rispetto.

E il secondo,quello di stimolare l'interesse di un numero sempre maggiore di persone,al recupero di quella cultura popolare,nata da esperienze iniziate nella notte dei tempi,ricordando che dopo il latte materno,le erbe furono il primo nutrimento dell'umanità.

Il Museo di

Storia Naturale

LE PIANTE ALIMENTARI SPONTANEE

La Storia non parla di quando l'uomo ha cominciato la ricerca di piante alimentari,perché é una cosa talmente naturale,collegata a tutta la vita animale sulla terra che probabilmente non ne vale la pena.

Ogni animale per sopravvivere ha bisogno di alimentarsi e,se non é carnivoro deve necessariamente rivolgere la sua attenzione al mondo vegetale.

Non tutte le piante sono però commestibili e non tutte per tutti.Ciò che una lumaca,per esempio, mangia impunemente é dannoso e a volte mortale,per l'uomo.

Animali come i bovini gli equini ed anche gli ovini riescono a distinguere e ad evitare le piante velenose,non solo nel campo,quando cioé sono ancora fresche,ma anche tra il fieno.

Probabilmente anche gli uomini primitivi avevano questa facoltà,che poi,con l'avvento di migliori possibilità di approvvigionamento alimentare si é perduta.

Già durante il Neolitico,quando piccoli nuclei familiari o tribù intere si spostavano seguendo le piste delle mandrie cacciate,raccoglievano radici,piante ,frutti ed erbe non tanto perché pensavano di alternare l'alimentazione(mangiare troppa carne favorisce la gotta),quanto perché non sempre la caccia andava bene.

Con il trascorrere dei millenni,l'uomo divenne "agricoltore" e cominciò così la selezione delle piante alimentari con la creazione di incroci sempre più perfetti e sempre più produttivi arrivando,poi,quasi fatalmente ai nostri giorni,ad avere una grandissima varietà di vegetali che del primo nucleo non ricordano nulla.

L'alternanza di scelta imposta dalle stagioni, con le coltivazioni in serra non esiste più.Le primizie,tanto attese,per gusto da noi ragazzi,per fini economici dai produtto-

ri ora ci sono tutto l'anno e non sono più primizie se non per i prezzi.E così se vogliamo gustare il vero sapore genuino delle vere primizie,il sapore dei frutti non trattati chimicamente,quelli,per intenderci con il "baco" dentro,dobbiamo andare a cercarceli da noi stessi in campagna o nei boschi.

Attenzione però: la campagna é vero che inizia alla periferia della città,ma non é quella la campagna che fa al caso nostro.Facciamo qualche metro in più inoltrandoci a piedi lungo i sentieri collinari o di pianura e fermiamoci solamente quando,guardandoci attorno,si vedranno passare le macchine solo in lontananza.Potremmo a questo punto iniziare la nostra ricerca sicuri che la percentuale di piombo o altri veleni dovuti agli scarichi dei motori sarà trascurabile.

Però non é ancora finita;oggi purtroppo la sete di profitto é così intensa che la poca terra coltivata deve rendere cinque,dieci,venti volte rispetto ad alcuni anni fa, e non c'é tempo per la rotazione come avveniva nei "bei tempi andati",ed allora le soluzioni sono: concimi chimici,diserbanti,pesticidi.

A questo punto,meglio stare lontani dai margini di coltivazioni troppo rigogliose perché altrimenti si cadrebbe dalla padella nella brace.E allora? Bene,in campagna ci siamo e impariamo ad osservare;troveremo sicuramente dei campi dove frammiste a piante coltivate si troveranno papaveri,fiordalisi,Crucifere come la "borsa pastore",radicioni,dei cardi,varie specie di ombrellifere ecc..
Ecco,é questo il punto dove possiamo iniziare le nostre ricerche.

PROPRIETA' NUTRITIVE DELLE PIANTE ALIMENTARI

Come già detto avanti, l'uomo da sempre ha usato le piante sia a scopo curativo che a scopo alimentare. In queste schede, cercheremo di trattare quest'ultimo aspetto e vorremmo, in virtù delle nuove conoscenze e dei nuovi metodi di ricerca, analizzare dal punto di vista nutrizionale i contenuti proteici, di sali minerali e vitamine delle piante prese in esame.

Le piante della nostra flora non annoverano specie esotiche e, sarebbe tempo perso cercare nei nostri boschi o lungo le macchie dei nostri litorali "palme da datteri", "banani", "l'albero del pane" (Arctocarpus communis), però imparando ad osservare, si possono incontrare delle specie molto interessanti.

Non staremo quì ad elencare tutte le piante selvatiche i cui frutti,possono tranquillamente essere consumati ed avere contemporaneamente anche un gusto gradevole. Bastino per tutte il"corbezzolo" (Arbutus unedo)e il"corniolo" (Cornus mas).

Quello che più ci interessa però è che attraverso l'osservazione, si possa giungere al riconoscimento e alla raccolta di erbe che serviranno per saporite insalate rimineralizzanti, gradevolissimi contorni o per gustosissimi e apprezzati ripieni per ravioli.

Il cosiddetto "radicchio" (cichorium intybus)contiene, su 100 gr. di parte edibile, 4 gr. di glicidi, 1,7 gr. di protidi ma quello che è più importante ancora ha 1 mg. di vitamina "A" 0,6 mg. di vitamina "PP" e 25 mg. di vitamina "C".

Lo stesso l'asparago, (Asparagus acutifolius), 4 gr. di glicidi, 2,2 di protidi e 25 mg. di vitamina "C", e il "farinaccio", (Chenopodium album), sempre su 100 gr., ha 4 gr. di glicidi, 3,3 di protidi, ma 2,4 mg. di vitamina "A" e 45 mg. di vitamina "C".

Tutte le piante spontanee possiedono inoltre sali minerali in quantità superiore a quelle coltivate, particolarmente, sali di "sodio" (Na), "calcio" (Ca), "potassio" (K) e "ferro" (Fe).



A R B U T U S U N E D O L.

Famiglia: Ericacee

Nome ital.: Corbezzolo
Albatro

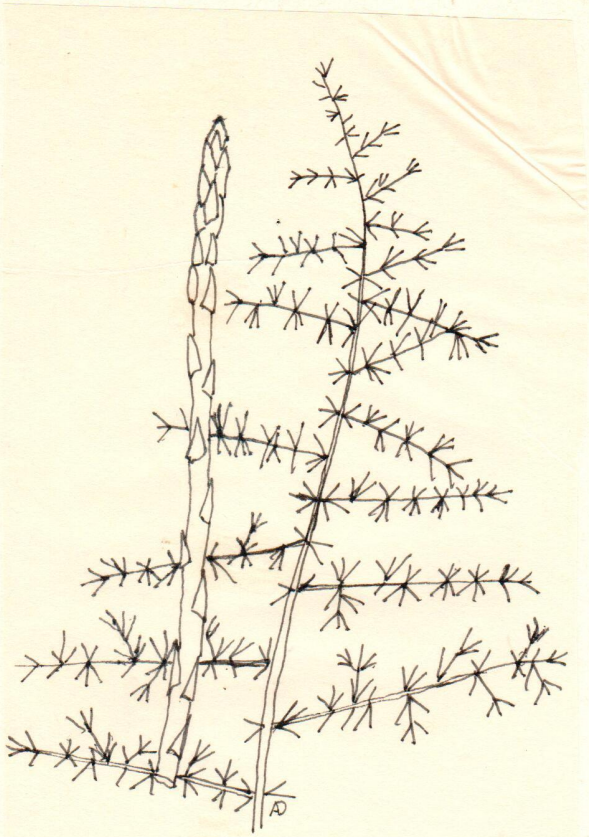
Habitat: Frequente lungo i poggi e le colline delle zone costiere, elemento caratteristico della macchia mediterranea.

Caratteri botanici: Arbusto o piccolo albero sempreverde; foglie alterne, ovali, oblunghe, coriacee a margine seghettato. I fiori, riuniti in racemi penduli, sono formati da un piccolissimo calice e da una corolla rigonfia a barilotto di colore bianco-avorio.
Il frutto, rosso a maturità, più o meno rotondeggiante, è una bacca carnosa con la superficie tubercolata. Nel suo interno contiene numerosi piccoli semi.

Parte commestibile: Il frutto

Periodo di raccolta: Autunno

Uso alimentare: I frutti, detti volgarmente albatre o corbezzole, hanno sapore dolce acidulo, piuttosto gradevole, vengono mangiati crudi semplicemente o cosparse di zucchero con l'aggiunta di vino liquoroso. Si possono ottenere anche ottime marmellate, bibite fermentate molto dissetanti ed anche una buonissima acquavite. I frutti, mangiati in abbondanza, possono produrre un senso di ubriachezza e vertigine.



ASPARAGUS ACUTIFOLIUS L.

Famiglia: Liliacee

Nome ital.: Asparago selvatico

Habitat: siepi e luoghi aridi di tutta la zona dell'olivo.

Caratteri botanici: Pianta ramosa dall'aspetto cespuglioso e suffruticoso, strisciante o volubile. Presenta cladodi rigidi e pungenti. I fiori sono minuscoli, di forma campanulata a 6 tepali giallo-verdastri.

Parte commestibile: I turioni

Periodo di raccolta: Da fine inverno a tutta la primavera.

Uso alimentare: I turioni, di sapore amarognolo, vengono consumati lessati e conditi con olio e limone, oppure in frittata, nei risotti e anche sott'olio.



BELLIS PERENNIS L.

Famiglia: Composite

Nome ital.: Pratolina
Margheritina

Habitat: Prati, terreni incolti, margini di viottoli.

Caratteri botanici: Pianta erbacea perenne a fusto sotterraneo. Foglie a rosetta basale, picciolate, larghe spatolate, poco e brevemente dentate a peli corti, una sola nervatura visibile, fiori in capolini solitari, con i flosculi del disco gialli e i ligulati, bianco-rosati.

Parte commestibile: Rosetta basale e capolini.

Periodo di raccolta: Quasi tutto l'anno.

Uso alimentare: Le foglie e i capolini crude in insalata sempre insieme ad altre entità, le sole foglie lessate e condite con olio e limone. Le foglie e i fiori essiccati all'ombra e triturati, servono da base per un ottimo tè.



BORAGO OFFICINALIS L.

Famiglia: Boraginacee

Nome ital.: Borrana,
Borraggine

Habitat: Un po' dovunque, in pianura e specialmente in collina, nei campi negli orti e nelle zone ruderali.
Preferisce terreni calcarei ricchi di azoto e luoghi luminosi.

Caratteri botanici: Pianta annuale con radice sottile e fusto carnoso ricoperto di peli.
Le foglie basali sono di forma ovale allungata, quelle del fusto sono lanceolate.
I fiori, riuniti in pannocchia rada a forma di stella, hanno 5 petali azzurri.

Parte commestibile: Foglie e sommità fiorite.

Periodo di raccolta: Foglie: aprile-maggio
Fiori: maggio-giugno

Uso alimentare: Le foglie si utilizzano tritate e frullate con acqua come base per ottime bevande rinfrescanti.
Fiori e foglie tenere, tritati finemente crudi in insalate, sempre con altre entità.
Deliziosa nello yogurt e nei formaggi cremosi e come ripieno per ravioli. I fiori usati da sempre per aromatizzare e colorare vini, liquori e aceti.



CAMPANULA RAPUNCULUS L.

Famiglia: Campanulacee

Nome ital.: Raponzolo

Habitat: Terreni calcarei, vigneti, prati asciutti, ai margini di viottoli

Caratteri botanici: Alto da 40 cm. ad oltre 1,50 metri, il raponzolo è pianta bienne con fusto peloso, angoloso sottile, foglie strette allungate, sessili, leggermente ondulate, fiori blu o violacei in grappoli radi e allungati molto ramosi.

Parte commestibile: Radice e foglie fresche.

Periodo di raccolta: In primavera.

Uso alimentare: La radice e le foglie tenere e giovani in insalata, mischiate sempre ad altre entità. E' dall'uso culinario, specie della radice, che è derivato il nome specifico di "rapunculus", dal latino rapa.



CALAMINTHA NEPETA (L) Savi

Famiglia: Labiate

Nome ital.: Nepetella, Mentuccia

Habitat: Comune in tutta la penisola, dal mare ai monti, nei boschi nei prati, nei luoghi erbosi, negli orti.

Caratteri botanici: Pianta erbacea perenne con rizoma strisciante, che produce numerosi stoloni. Il fusto ha sezione quadrangolare, è peloso, specialmente agli angoli. Le foglie opposte a due a due, picciolate, ovali con base bruscamente ristretta o anche cuoriforme. La pagina superiore è leggermente pelosa, mentre quella inferiore è ricoperta da abbondanti peli. I fiori sono riuniti in gruppi di 3-9, portati da un peduncolo che nasce dall'ascella delle foglie superiori. la corolla, tubulare, è rosa-acceso.

Parte edibie: Foglie e fiori

Periodo di raccolta: Primavera, inizio estate.

Uso alimentare: Foglie e fiori nelle zuppe di pane e verdura, nei cacciucchi di chiocciole, per insaporire arselle e cozze. Qualche foglia cruda in insalata, ma non esagerare per il suo gusto troppo piccante.



CHENOPODIUM ALBUM L.

Famiglia: Chenopodiacee

Nome ital.: Farinaccio,
Spinacio selvatico

Habitat: Campi incolti,
macereti

Caratteri botanici: Pianta erbacea annua a fusti angolosi, verdi, bianco-farinosi o rossastri.
Le foglie, generalmente ovato-romboidali, sono molli al tatto, di colore verde pallido e lucido sulla pagina superiore, biancastre e farinose su quella inferiore.

Parte commestibile: Foglie

Periodo di raccolta: Inverno, inizio primavera.

Uso alimentare: Le foglie vengono utilizzate a guisa di spinaci, sono considerate particolarmente pregiate per fare il ripieno di tortelli. Ottime anche per torte salate. Gli spinaci selvatici contengono molto ferro e, quindi sono assai indicati per l'alimentazione degli anemici. Qualche controindicazione invece per i sofferenti di reni.



CICHORIUM INTYBUS L.

Famiglia: Composite

Nome ital.: Cicoria,
Radicchio

Habitat: Prati e campi, siepi e margini delle strade di campagna, dal litorale ai monti.

Caratteri botanici: Pianta perenne con radice fittonante e fusto ramificato fin dal basso. le foglie basali sono di varia forma, il contorno è allungato-lanceolato con margine variamente inciso. I fiori raggruppati in capolini, hanno la corolla prolungata in una ligula di colore azzurro.

Parte commestibile: Tutta la pianta

Periodo di raccolta: Dalla primavera all'autunno, le rosette basali; in autunno le radici.

Uso alimentare: Le rosette basali crude in insalata, oppure lessate e condite con olio e limone, da sole o in miscuglio con altre entità.
La radice lessata e condita oppure torrefatta e polverizzata come surrogato del caffè.



CLEMATIS VITALBA L.

Famiglia: Ranuncolacee

Nome ital.: Vitalba
Clematide comune

Habitat: Diffusa nei terreni calcarei azotati, nei boschi, lungo i sentieri nelle macchie in pianura e in montagna.

Caratteri botanici: Arbusto a fusto rampicante, legnoso, da 15 a20 metri di lunghezza, si aggrappa mediante i piccioli delle foglie. Foglie opposte, pennate, con 3-9 foglioline dentate o crenate, ovali appuntite. Fiori bianchi, senza petali,con 4 sepali disposti a croce in pannocchie, seme peloso, munito di lunghe appendici piumose. I fiori sono molto profumati.

Parte commestibile: I giovani getti a viticcio, somiglianti ad asparagi

Periodo di raccolta: Marzo-aprile

Uso alimentare: I giovani getti in frittata, meglio se mischiati ad altre entità e non in quantità eccessiva, perchè anche la "vitalba" come tutte le ranuncolacee, contiene sostanze tossiche



CRITHMUM MARITIMUM L.

Famiglia: Ombrellifere

Nome ital.: Finocchio marino
Bacicci

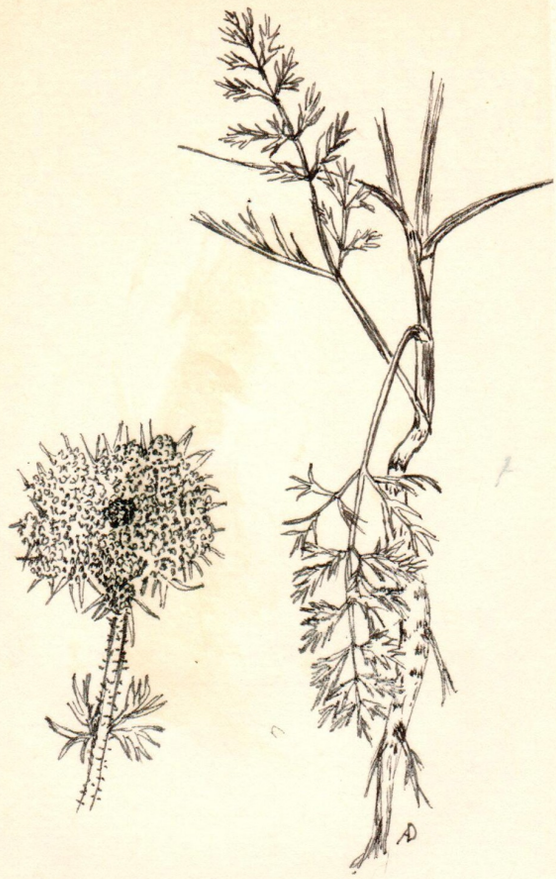
Habitat: Comune sulle scogliere marittime: Livorno, Castiglioncello, Talamone, Piombino e in tutte le isole dell'arcipelago toscano. Anche su dune sabbiose.

Caratteri botanici: Pianta erbacea perenne, lignificata alla base, di consistenza carnosa, con superficie glabra e di colore verde-glauco. Il fusto, alto sino a70 cm. è poco ramificato ed è striato longitudinalmente. Le foglie, carnose, glabre, hanno contorno più o meno triangolare con segmenti lanceolati. L'infiorescenza è una grossa ombrella formata a sua volta da numerose ombrellette. I fiori hanno un piccolissimo calice e 5 petali di colore bianco-verdastro.

Parte commestibile: La porzione aerea della pianta e i frutti.

Periodo di raccolta: La porzione aerea in marzo-giugno, i frutti in agosto-settembre.

Uso alimentare: I getti giovani e teneri crudi nelle insalate o fatti appassire all'ombra e messi sott'aceto, i frutti freschi con le zuppe di pane e verdure.



DAUCUS CAROTA L.

Famiglia: Ombrellifere

Nome ital.: Carota,
Gallinacci,
Pasticciona.

Habitat: Abbondante allo stato spontaneo nelle zone aperte e soleggiate, dal mare alla zona montana.

Caratteri botanici: Pianta erbacea biennale con radice carnosa e ingrossata, nel primo anno di vegetazione produce le foglie basali,nel secondo il fusto eretto ramificato, alto sino a 2 metri. Tutta la pianta è ispida al tatto per numerosi peli rigidi. Le foglie munite di un picciolo amplessicaule, sono bi o tripennatosette, la superficie varia da glabra e lucida a tomentosa e grigiastra. I fiori sono raccolti in ombrelle, sono di colore bianco o roseo e quello centrale di ogni ombrella è spesso di colore porporino-scuro.

Parte commestibile: La radice e le foglie tenere.

Periodo di raccolta: In primavera le foglie , praticamente tutto l'anno la radice

Uso alimentare: Radice e foglie ancora tenere, crude in insalata, le foglie cotte a guisa di spinaci con altre entità, la radice lessata e condita con olio e limone.



DIPLOTAXIS TENUIFOLIA (L)DC

Famiglia: Crucifere

Nome ital.: Rucola, Ruchetta.

Habitat: Ruderi e incolti aridi e sabbiosi.

Caratteri botanici: Pianta erbacea perenne, raramente fiorisce il primo anno, alta fino a 50 cm.. Radice fusiforme, ingrossata biancastra Fusti eretti, poco pelosi, fogliosi solo nel terzo inferiore. Foglie a contorno spatolato (2-5 per 10-25 cm.), pennato partite con 4 segmenti laterali e segmen- apicale allungato. Fiori su peduncoli di 8-20 mm. con petali gialli spatolati.

Parte commestibile: Le foglie giovani e tenere.

Periodo di raccolta: In primavera e quando le foglie sono ancora tenere.

Uso alimentare: La pianta che deve il suo sapore piccante e le proprietà toniche ed eccitanti ad un glucoside che genera un'essenza solfo-cianica, si usa cruda,con moderazione, nelle insalate di campo e per insaporire, mischiandola insieme, anche con insalate coltivate.



FOENICULUM VULGARE Miller

Famiglia: Ombrellifere

Nome ital. Finocchio selvatico

Habitat: Si trova nelle colline assolate e asciutte delle regioni dell'olivo, nei luoghi selvatici e in quelli coltivati, lungo i bordi delle strade, un po' in tutta la regione, isole comprese.

Caratteri botanici: Pianta erbacea biennale o perenne con una robusta radice ingrossata, il fusto alto 1-2 metri è cilindrico ed ha la superficie finemente striata longitudinalmente. Le foglie bi à tripennatosette, hanno segmenti quasi filiformi e alla base una guaina carnosa e amplessicaule. I fiori, raggruppati in omrelle, hanno petali gialli.

Parte commestibile: Germogli teneri, guaine fogliari e frutti.

Periodo di raccolta: Durante l'inverno e inizio primavera i germogli e le guaine fogliari; i frutti in agosto-settembre.

Uso alimentare: Germogli e foglie, crudi nelle insalate di campo, lessati e conditi per minestre e zuppe. I frutti per aromatizzare fegatelli di maiale, per condire paste e zuppe, per lessare le castagne e in pasticceria.



HELMINTHIA ECHIOIDES Juss

Famiglia: Composite

Nome ital.: Aspraggine, Spraggine.

Habitat: Siepi, bordi di vie, pascoli aridi, ruderi, comune in tutta la zona dell'olivo.

Caratteri botanici: Pianta annua, provvista di una rosetta basale di foglie ovali-oblunghe o lanceolate, intere o sinuato dentate, picciolate. Tutta la pianta è subspinosa per robuste setole ad ancora o uncinate. Fusto ascendente, striato, arrossato, ramosissimo. I fiori giallo-dorati, portati da capolini corimbosi situati all'apice di rami con foglie simili a quelle basali.

Parte commestibile: La rosetta di foglie basali.

Periodo di raccolta: Tutta la primavera.

Uso alimentare: Le rosette di foglie basali, lessate e condite come gli spinaci, si consumano mischiate sempre ad altre specie.



HUMULUS LUPULUS L.

Famiglia: Cannabacee

Nome ital.: Luppolo
Orticaccio

Habitat: Siepi e boschi fino a 1500 metri di altitudine, anche lungo fiumi. Un tempo coltivato per la produzione della birra ora inselvatichito.

Caratteri botanici: Pianta perenne con grosso rizoma carnoso da cui si sviluppano fusti erbacei lunghi anche diversi metri. Fusti angolosi, rampicanti, con avvolgimento sinistrorso. Le foglie sono verde-pallido, opposte ,picciolate, con stipole, divise in 3-5 lobi, ruvide a bordi dentati. I fiori maschili e femminili, sono portati da piante diverse. I fiori maschili si trovano riuniti in pannocchia all'apice dei rami, quelli femminili all'ascella di piccole brattee, simili a piccole foglie.

Parte commestibile: I giovani getti.

Periodo di raccolta: Le buttate a marzo-aprile, le infiorescenze agosto-settembre.

Uso alimentare: Con i giovani germogli si fanno squisite frittate o torte salate,



HYPOCHOERIS RADICATA L.

Famiglia: Composite

Nome ital.: Costole d'asino

Habitat: Prati, dune erbose margini dei campi, dal piano fino alle medie altitudini montane.

Caratteri botanici: E' pianta perenne a radice fittonante, con fusto alto fino a 60 cm.,scapi eretti, glabri, scarsamente ramosi in alto. Foglie tutte in rosetta basale a contorno spatolato pennato-lobate. Capolini terminali (2-4 cm.) con fiori gialli.

Parte commestibile: Foglie della rosetta basale.

Periodo di raccolta: Marzo-giugno.

Uso alimentare: Le foglie basali, cotte e condite a guisa di spinaci, da sole o mischiate ad altre entità, oppure nel ripieno di torte salate.



LEOPOLDIA COMOSA Parl.

Famiglia: Liliacee

Nome ital.: Cipollaccio
Lambagione

Habitat: Luoghi erbosi dal mare alla regione montana, campi coltivati, prati.

Caratteri botanici: Pianta erbacea, vivace,provvista di un bulbo ovoideo di 2-4 cm. di diametro, fusto senza foglie alto sino a 70 cm.. Le foglie (2-4), nascono tutte dal bulbo, sono carnose, lunghe quanto il fusto, nella parte inferiore sono scanalate a doccia. L'infiorescenza è un racemo terminale formato da fiori fertili in basso e un ciuffo di fiori sterili in alto, di colore azzurro-violaceo

Parte commestibile: Il bulbo

Periodo di raccolta: Febbraio-marzo, prima della fioritura.

Uso alimentare: Il bulbo, tritato finemente insieme ad altre entità, nell'insalate di campo, oppure lessato e condito con olio e limone. Qualche volta nell'insalata si tritano pure le foglie.



MALVA SYLVESTRIS L.

Famiglia: Malvacee

Nome ital.: Malva salvatica
Malva

Habitat: E' comune dalla zona mediterranea a quella submontana; si rinviene spesso nei luoghi erbosi, lungo le strade, nei campi abbandonati.

Caratteri botanici: Pianta erbacea perenne con una radice a fittone biancastra e di consistenza carnosa. Il fusto, alto sino ad 1 metro, può essere sdraiato sul terreno o eretto ed è più o meno ramoso, densamente coperto di peli semplici o di forma stellata. Le foglie sono tondeggianti o reniformi, portate da un peduncolo lungo alcuni cm.. I fiori riuniti in numero di 2-6 all'ascella delle foglie superiori, sono peduncolati ed hanno petali di forma subtriangolare di colore rosa-carico.

Parte commestibile: Le foglie.

Periodo di raccolta: Dalla primavera all'autunno.

Uso alimentare: Le foglie giovani e tenere si usano crude in insalata sempre con altre entità. Avendo effetto lassativo, sono consigliabili a persone con intestino pigro, ma sempre con moderazione.



MENTHA AQUATICA L.

Famiglia: Labiate

Nome ital.: Menta bianca
Menta acquatica

Habitat: Cresce dal mare alla regione montana di tutta Italia, nei luoghi umidi, fossi, boschi e paludi.

Caratteri botanici: E' una pianta erbacea perenne con un rizoma che produce numerosi stoloni. Fusti spesso arrossati, più o meno pubescenti, odore aromatico gradevole. Foglie da ovali a lanceolate, seghettate, picciolate. Fiori all' apice del fusto in una testa emisferica, corolla rosea o violetta.

Parte commestibile: Le foglie e le sommità fiorite.

Periodo di raccolta: Le foglie, quelle più tenere e sane in maggio-giugno, i fiori in luglio.

Uso alimentare: Il profumo ed il sapore piccante della menta, sono dovuti ad una essenza dotata di proprietà antisettiche. Le foglie e i fiori, crudi in insalate di campo, oppure mischiati, sempre in quantità limitata, con insalate coltivate. Si usa anche,per favorire la digestione, una tisana ottenuta facendo bollire un pizzico di foglie e di fiori in 100 cc. di acqua





ORIGANUM VULGARE L.

Famiglia: Labiate

Nome ital: Origano, Regano

Habitat: Diffuso dal mare alla regione montana, nei luoghi erbosi, nelle radure soleggiate.

Caratteri botanici: Pianta erbacea, vivace, con rizoma lignificato, dal quale si sviluppano i fusti alti 60-80 cm., alcuni dei quali portano solo foglie, mentre altri sostengono l'infiorescenza. I fusti hanno sezione quadrangolare con angoli sporgenti, superficie bruno-rossastra coperta da abbondanti peli. Le foglie hanno un corto picciolo e la massima larghezza verso la base, dove sono arrotondate. I fiori, portati da un'ampia infiorescenza a pannocchia, inserita all'apice del fusto, sono di colore rossastro.

Parte commestibile: Foglie tenere e sommità fiorite.

Periodo di raccolta: Aprile-luglio.

Uso alimentare: Le foglie e i fiori, tritate finemente nelle insalate, specialmente quelle di pomodoro, menta e porcellana.



PAPAVER RHOEAS L.

Famiglia: Papaveracee

Nome ital.: Papavero, Rosolaccio

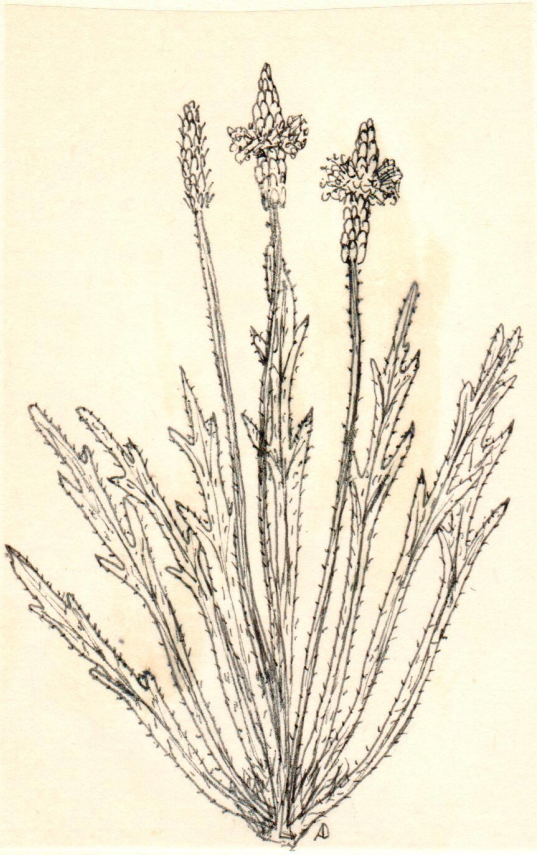
Habitat: Dal mare a piano submontano, nei luoghi erbosi, nei prati, nei campi, particolarmente in quelli di grano.

Caratteri botanici: Pianta erbacea annuale con radice bianca a fittone, da cui partono diverse radichette laterali. Produce dapprima una rosetta basale, dalla quale si innalzano fusti alti sino ad 80 cm., coperti da peli patenti. Le foglie hanno contorno lanceolato o ellittico-allungato, sono pennate o bipennatosette, il margine è dentato e l'apice acuto. I fiori, solitari, portati da un lungo peduncolo, hanno 4 petali di colore rosso con unghia basale nera.

Parte commestibile: Rosetta di foglie basali e petali

Periodo di raccolta: Inverno e tutta la primavera.

Uso alimentare: Le foglie, cotte da sole o in miscuglio con altre entità e condite con olio e limone. I fiori come ornamento per insalate di campo.



PLANTAGO CORONOPUS L.

Famiglia: Plantaginacee

Nome ital.: Manine di Gesù
Barba di cappuccino

Habitat: Prati asciutti, terreni aridi e campi coltivati, viottoli.

Caratteri botanici: Le foglie, tutte in rosetta basale sono molto numerose, dapprima tutte appressate al suolo, quindi si raddrizzano formando una specie di coppa. Hanno peli corti e piuttosto sparsi. L'infiorescenza è una spiga portata da un fusto peloso alto 10-15 cm..

Parte commestibile: Le foglie.

Periodo di raccolta: Primavera

Uso alimentare: Le foglie tenere, mischiate insieme ad altre entità, in insalata, alla quale conferiscono un sapore amarognolo e leggermente acidulo. Tutta la pianta, escluso lo stelo fiorifero lessata da sola o con altre entità e condita con olio e limone



PLANTAGO LANCEOLATA L.

Famiglia: Plantaginacee

Nome ital.: Piantaggine,
Lingua di cane,
Orecchi di lepre.

Habitat: Comune dal mare alla regione alpina, si trova nei prati, nei campi, lungo le strade e in tutti i luoghi erbosi.

Caratteri botanici: Pianta erbacea perenne, vivace, con un corto rizoma e numerose radichette sottili. Dal rizoma nascono le foglie lanceolate, parallelinervie, tutte disposte a rosetta. I fiori sono raccolti in spighe sferiche o cilindriche.

Parte commestibile: Le foglie.

Periodo di raccolta: Febbraio-marzo, quando le foglie sono ancora tenere perchè spuntate da poco.

Uso alimentare: Le foglie più tenere, vengono lessate e condite, sempre però mischiate ad altre erbe. Rappresentano un cibo utile per soggetti anemici e deboli, ma vanno consumate con moderazione perchè possono provocare una certa stitichezza.



PORTULACA OLERACEA L.

Famiglia: Portulacacee

Nome ital.: Porcellana,
Porcacchia
Sportellacchia

Habitat: Comune nei prati negli orti, presso le case, lungo le strade.

Caratteri botanici: Pianta erbacea annuale con fusti sdraiati sul terreno. Ifusti sono carnosi, succosi, glabri, con la superficie leggermente arrossata. Le foglie, anch'esse carnose e succose, sono sessili, le inferiori opposte, le medie alterne e le superiori raggruppate quasi in verticilli. La forma delle foglie è obovata con apice arrotondato. I fiori,di colore giallo-arranciato, sono inseriti, solitari o in fascetti all'ascella delle foglie

Parte commestibile: Fusto e foglie.

Periodo di raccolta: Primavera estate.

Uso alimentare: Cruda in insalata, mischiata insieme ad altre entità, oppure cotta con gli spinaci.



RAPHANUS RAPHANISTRUM L.

Famiglia: Crucifere

Nome ital.: Ravanello selvatico
Rapastrello.

Habitat: Si trova nei campi e ai margini delle strade, dalla regione dell'olivo a quella del castagno.

Caratteri botanici: Pianta annuale, ramosa, ispida per peli rigidi e patenti. Foglie lirate, con segmento terminale lanceolato, segmenti laterali minori, foglie cauline ridotte. I fiori hanno 4 petali bianchi, rosei o violetti, spatolati. Il frutto è una siliqua che possiede fino a 11 semi e presenta vistosi ingrossamenti sovrapposti.

Parte commestibile: Le foglie più tenere e tutte le altre mondate dalla nervatura centrale e il picciolo.

Periodo di raccolta: Primavera.

Uso alimentare: Le foglie, vengono lessate e condite come quelle delle rape coltivate, da sole o insieme ad altre entità, oppure da sole lessate e poi scaldate in padella con aglio e strutto di maiale.



REICHARDIA PICROIDES Roth.

Famiglia: Composite

Nome ital.: Lattughino, Terracrepolo, Terrarepolo.

Habitat: Comune sui muri, in zone sassose, rupi marittime, incolti aridi, lungo le strade, dalla regione dell'olivo a quella del castagno e oltre.

Caratteri botanici: Pianta erbacea perenne, glauca e glabra, con fusti una o due volte biforcati. Radice legnosa, ingrossata con latice di gusto dolce. Foglie variabili, da sinuato-lobate a pennato-lobate. Fiori in capolini isolati su lunghi peduncoli. I capolini, tutti ligulati, sono di colore giallo.

Parte commestibile: Foglie

Periodo di raccolta: In primavera, le foglie tenere, anche in estate autunno.

Uso alimentare: Le foglie tenere, sono molto apprezzate nelle insalate di campo per il loro gusto molto delicato. Più raramente vengono usate lessate e condite con olio e sale.



ROBINIA PSEUDACACIA L.

Famiglia: Leguminose

Nome ital.: Acacia, cascia

Habitat: Originaria della America settentrionale, si è così bene naturalizzata che è diventata comunissima in tutta Italia, dalla pianura fino a 700 metri di altitudine. Preferisce terreni ricchi e profondi.

Caratteri botanici: Albero alto fino a 30 metri, con corteccia profondamente screpolata, ramificato fino dal basso. Folgie imparipennate, formate da 9-25 foglioline intere molli con stipole trasformate in due spine. Fiori bianchi a grappoli pendenti, il frutto è un legume bruno pendulo, glabro.

Parte commestibile: I fiori

Periodo di raccolta: Maggio-giugno

Uso alimentare: Quando i fiori non sono ancora completamente sbocciati, si raccolgono e si friggono con una pastella leggermente salata.



ROSA CANINA L.

Famiglia: Rosacee

Nome ital.: Rosa canina
Rosa di macchia

Habitat: Comune dal mare alla zona montana di tutta Italia, cresce nelle macchie, nelle radure, lungo le siepi e in molti luoghi incolti.

Caratteri botanici: Arbusto cespuglioso a foglia caduca, alto fino a 2 metri, numerosi rami eretti nella parte inferiore, poi curvi e ricadenti. Tutti i rami portano numerosi aculei. Le foglie, alterne, sono imparipennate, hanno 5-7 o anche 9 foglioline ovali o ovali-ellittiche con margine finemente dentellato. I fiori sono riuniti in corimbi all'apice dei rametti ed hanno 5 petali bianchi o rosei. I frutti, carnosi, a forma ovoidale, sono di colore rosso e si chiamano cinorrodi.

Parte commestibile: I petali e i frutti (cinorrodi)

Periodo di raccolta: I petali al momento della fioritura, i frutti, novembre-dicembre.

Uso alimentare: I petali, dal gusto amarognolo asprigno, crudi nelle insalate di campo, i cinorrodi, aperti e privati dei semi, consumati crudi, o cotti per fare marmellate molto gradevoli e soprattutto ricche di vitamina "C".



RUBUS FRUTICOSUS L.

Famiglia: Rosacee

Nome ital.: Rovo,
More di rogo,
More di macchia.

Habitat: Comune dal mare fino ad oltre 2000 metri, nei boschi, nei luoghi incolti, lungo le siepi.

Caratteri botanici: E' un suffrutice provvisto di rami arcuati e contorti, a sezione più o meno pentagonale, tutti muniti di robusti aculei rivolti all'indietro. Le foglie sono composte da 3-5 foglioline dentate, di forma ovale, con picciolo fornito di aculei arcuati. I fiori sono riuniti in pannocchie terminali abbondantemente tomentose; ed hanno i petali di colore rosa o biancastro. Il frutto, in realtà un falso frutto, è formato da numerose piccole drupe di colore nero-rossastro, contenenti ciascuna un piccolo seme.

Parte commestibile: I falsi frutti (le more) e i polloni primaverili.

Periodo di raccolta: I frutti agosto-settembre, i polloni in primavera.

Uso alimentare: I frutti, si mangiano crudi con limone e poco zucchero o con la panna, oppure possono essere usati per fare marmellate e gelatine. I polloni, dopo averli liberati dalla scorza, crudi in insalata o lessati e conditi come asparagi oppure fritti in padella con pastella di uova e farina.



RUMEX CRISPUS L.

Famiglia: Polygonacee

Nome ital.: Romice, Rombice.

Habitat: Prati e luoghi erbosi, specialmente nelle zone fresche e umide.

Caratteri botanici: Pianta erbacea perenne con grosso rizoma fusiforme, fusto eretto, semplice o ramificato, con superficie scanalata da piccoli solchi longitudinali, di colore verde, spesso soffuso di rosso-bruno. Le foglie, spesso riunite in rosetta, sono lanceolate o oblungo-ellittiche con bordo ondulato, quelle caulinari sono più piccole, sottili e appuntite. I fiori sono disposti in una pannocchia densa di colore giallo-rossastro o verde-rossastro.

Parte commestibile: Foglie

Periodo di raccolta: Prima della fioritura, aprile-maggio.

Uso alimentare: Per minestroni o zuppe di verdura, sempre in miscuglio con altre entità. L'uso alimentare è raccomandato ai sofferenti di infiammazioni intestinali.



RUSCUS ACULEATUS L.

Famiglia: Liliacee

Nome ital.: Pungitopo

Habitat: Si trova quasi esclusivamente in ambiente mediterraneo, cresce nei boschi e lungo le siepi.

Caratteri botanici: E' un piccolo arbusto sempreverde con un rizoma robusto, spesso ramificato,alto fino a 60 cm.,con fusti finemente scanalati longitudinalmente. Quelle che sembrano foglie sono in realtà dei rametti appiattiti detti "cladodi", terminanti all'apice con una punta rigida e pungente. Le vere foglie sono molto piccole inserite al centro dei caldodi ed hanno forma triangolare. I fiori, sono poco visibili e si trovano inseriti all'ascella delle vere foglie (al centro dei cladodi), sono di colore verdastro soffuso di bruno ed hanno sei tepali. Il frutto è una bacca di colore rosso.

Parte commestibile: I nuovi getti

Periodo di raccolta: Da marzo a maggio.

Uso alimentare: I nuovi getti succosi, che portano all'apice un gruppetto di brattee verdognole, vengono consumati come gli asparagi; hanno un gusto amarognolo un po' pronunciato, ma nel complesso abbastanza gradevole.



SALSOLA SODA L.

Famiglia: Chenopodiacee

Nome ital.: Rìscoli, Ròscano.

Habitat: Suoli salati sulla sponda del mare, dove si ha accumulo di residui organici.

Caratteri botanici: Pianta annuale, alta fino ad 1 metro, fusto eretto spesso arrossato co rami arcuato-ascendenti. Foglie grassette a sezione semicircolare, patenti o riflesse; le inferiori e le medie opposte. Fiori isolati o appaiati all'ascella delle foglie superiori.

Parte commestibile: I nuovi getti avanti la fioritura.

Periodo di raccolta: Aprile-giugno.

Uso alimentare: Le foglie e la parte apicale tenera, crude in insalata, particolarmente con pomodori e porcellana. Ha gusto leggermente amarognolo e salato molto gradevole. In alcune regioni, Romagna, Marche, Lazio e altre, è coltivata come verdura.



SAMBUCUS NIGRA L.

Famiglia: Caprifoliacee

Nome ital.: Sambuco

Habitat: Cresce fino alla zona montana di tutta Italia, nei luoghi ruderali, lungo le siepi e i fossi, nei boschi radi.

Caratteri botanici: E' un arbusto o piccolo albero, alto alcuni metri, con corteccia verde nei rami giovani e bruno-cenere con lenticelle prominenti, in quelli degli anni precedenti. Le foglie, opposte a due a due, hanno il piccio-lo dilatato alla base e sono compste da 5-7 foglioline ellittiche con margine dentellato. I fiori, riuniti in ampio corimbo al termine dei rami, sono bianco-giallastri e profumati.

Parte commestibile: Fiori e frutti.

Periodo di raccolta: Da aprile a giugno i fiori, in agosto-settembre i frutti.

Uso alimentare: I fiori appena sbocciati, fritti con la pastella di uovo e farina. I frutti maturi, servono per preparare gustose marmellate.



SANGUISORBA MINOR L.

POTERIUM SANGUISORBA

Famiglia: Rosacee

Nome ital.: Salvastrella, Pimpinella.

Habitat: Cresce dal mare alla zona montana di tutta Italia, sulle rocce, nei luoghi erbosi, nelle scarpate.

Caratteri botanici: Pianta erbacea perenne con rizoma lignificato, totalmente glabra o qualche raro pelo nella porzione basale. Le foglie inferiori, riunite in rosetta, sono imparipennate,con 9-25 foglioline ovali o ellittiche e arrotondate con margine inciso da numerosi denti acuti. La pagina superiore delle foglioline è verde più o meno scura, l'inferiore è glauca e spesso molto chiara. I fiori, sono riuniti in spighe corte all'apice dei rami.

Parte commestibile: Le foglie, particolarmente quelle più tenere.

Periodo di raccolta: Da novembre alla primavera, avanti la fioritura.

Uso alimentare: Le foglioline vengono mangiate crude nelle insalate, mischiate insieme ad altre entità, per il suo gusto assai simile a quello del cetriolo. Ha sapore troppo acuto per essere usata da sola.



SILENE VULGARIS L.

Famiglia: Cariofillacee

Nome ital.: Strigoli, Bubboli.

Habitat: Comune dalla pianura ad oltre 2500 metri di altitudine, cresce sia su terreni coltivati che incolti, ai lati di viottoli, ai margini di boschi.

Caratteri botanici: Pianta perenne erbacea, con fusti alti sino a 70 cm., eretti, solitamente glabri. Le foglie, sessili, quelle inferiori quasi saldate insieme, sono di colore verde-scuro un po' ceroso ed hanno forma lanceolata. I fiori, con petali profondamente lobati, di colore bianco, portati da peduncoli più o meno lunghi, hanno un caratteristico calice color verde-cenere con evidenti nervature brune e che si muove ad ogni minimo alito di vento.

Parte commestibile: Le foglie

Periodo di raccolta: La primavera.

Uso alimentare: Le foglie più tenere, vengono consumate crude , mischiate con altre entità, nelle insalate di campo, oppure cotte da sole o insieme ad atre erbe e, molto apprezzate per lo spiccato sapore di piselli.



SINAPIS ARVENSIS L.

Famiglia: Crucifere

Nome ital.: Senape selvatica, Radicioni.

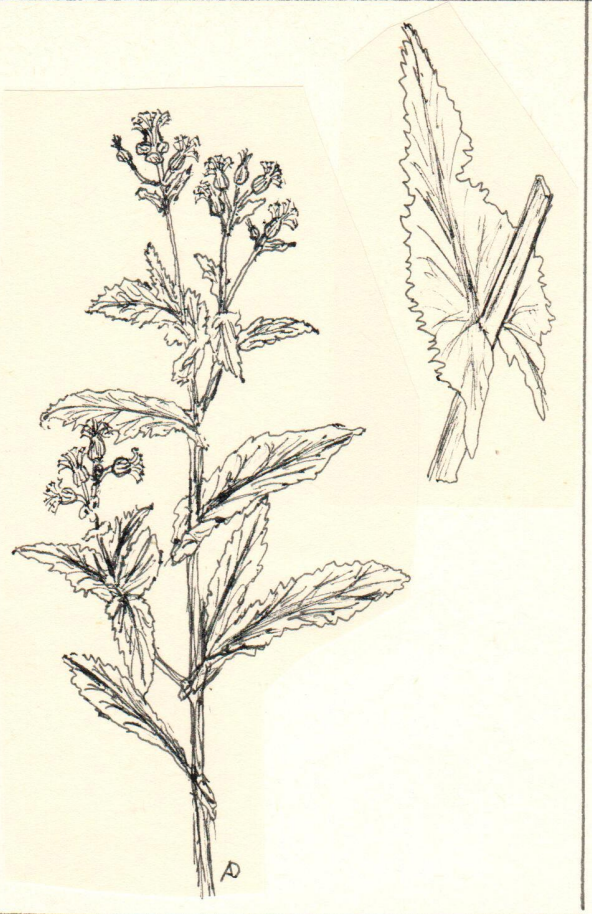
Habitat: Margini dei campi, cigli di strade, comune nei terreni disturbati.

Caratteri botanici: Pianta a fusti eretti o ascendenti, ramosi ruvidamente pelosi, con foglie lanceolate o pennatopartite a margine grossamente dentato. I fiori, hanno i caratteristici 4 petali delle crucifere e sono di colore giallo. Le foglie e il fusto, se stropicciati tra le dita, emanano un forte odore di rape.

Parte commestibile: Le foglie più tenere.

Periodo di raccolta: Tutta la primavera.

Uso alimentare: Le foglie, lessate e condite, sono assai apprezzate per il loro sapore simile a quello delle rape coltivate.



SONCHUS OLERACEUS L.

Famiglia: Composite

Nome ital.: Cicerbita, Crespigno.

Habitat: Comunissima in tutti i luoghi coltivati, lungo le strade, alla base dei muri.

Caratteri botanici: Pianta erbacea annuale o bienne, fusto gracile, generalmente molto ramoso, foglie molli, non spinose, opache, peduncolate qelle della rosetta basale, sessili, quasi semiabbraccianti il fusto, le cauline. I fiori, portati da capolini in cime corimbiformi, sono tutti ligulati.

Parte commestibile: Le foglie, ma anche i capolini in boccio.

Periodo di raccolta: Dal tardo autunno, fino alla primavera.

Uso alimentare: Le foglie più giovani e tenere si mangiano in insalata , crude , mischiate ad altre erbe selvatiche, tutto il resto della pianta lessato con altre entità, poichè con il suo sapore dolce, attenua l'amaro di altre specie.



TARAXACUM OFFICINALE Weber

Famiglia: Composite

Nome ital.: Dente di leone, Pisciacane, Piscialetto, Soffione.

Habitat: Schiarite di boschi caducifogli, prati concimati, ambienti ruderali, orti.

Caratteri botanici: Pianta erbacea perenne, co radice fittonante e fusti semplici e fistolosi. Foglie roncinate con segmenti trangolari, tutte in rosetta basale. I fiori , giallo-dorati, tutti ligulati, sono presenti da febbraio all'autunno.

Parte commestibile: La rosetta di foglie basali, i fiori le radici.

Periodo di raccolta: Foglie e fiori tutto l'anno, le radici in autunno.

Uso alimentare: Foglie e boccioli fiorali e capolini, crudi in insalata, particolarmente di campo, con uova sode, oppure, le foglie, lessate e condite, solo in miscuglio con altre entità. La radice , torrefatta e macinata, è un buon succedaneo del caffè.



THYMUS SERPYLLUM L.

Famiglia: Labiate

Nome ital.: Serpollo, Pepolino.

Habitat: Terreni asciutti e soleggiati di tutta la penisola, terreni rocciosi.

Caratteri botanici: Pianta perenne, alta da 10 a 50 cm. con rami tappezzanti, prostrati, rialzati alla sommità. Foglie piccole, intere, oblunghe, piatte o a bordi leggermente revoluti. La pianta, ma particolarmente le foglie, sono ricoperte da ghiandole oleose che le conferiscono il caratteristico profumo. I fiori, raccolti in spighe all'apice dei fusti o all'ascella delle foglie superiori, sono di colore rosa-lilla.

Parte commestibile: Foglie e fiori.

Periodo di raccolta: Maggio-agosto, per i fiori, per le foglie in primavera.

Uso alimentare: Per aromatizzare le pietanze, particolarmente le zuppe di pane e verdure, i fiori per insaporire le insalate, specie con i pomodori.



TORDYLIUM APULUM L.

Famiglia: Ombrellifere

Nome ital.: Tordilio,
Ombrellini,
Ombrellini pugliesi

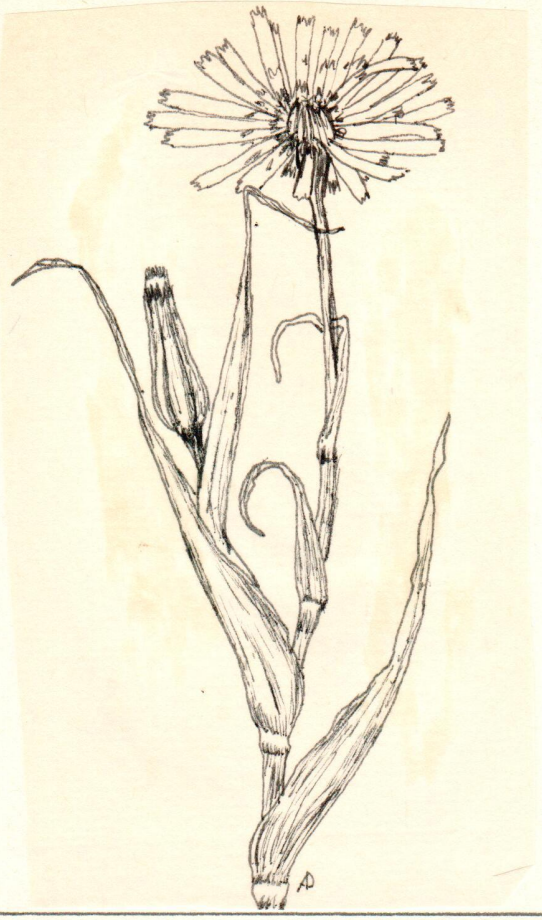
Habitat: Pascoli aridi, coltivi ed incolti, lungo i sentieri e le strade.

Caratteri botanici: Pianta annuale, alta fino a 60 cm. con peli patenti molli. Fusto eretto, ramoso nella metà superiore. Foglie basali imparipennate con picciolo di 4-5 cm. e lamina divisa in 7-9 segmenti ovali , ciascuno con 5 lobi profondi e margine crenato, le cauline sono simili, ma quasi sessili. I fiori in ombrelle a 6-8 raggi e quelli esterni, hanno un petalo bilabiato di colore bianco o rosato, molto più lungo degli altri. Il frutto è ellittico, bruno con ala ondulata rossastra.

Parte commestibile: Le foglie.

Periodo di raccolta: Marzo- maggio.

Uso alimentare: Le foglie, di gradevolissimo sapore, cotte con altre entità e condite con olio e limone. Le foglie più tenere a volte si mischiano nelle insalate di campo.



TRAGOPOGON PRATENSIS L.

Famiglia: Composite

Nome ital.: Barba di becco

Habitat: Prati umidi e margine dei campi. Italia centro-settentrionale.

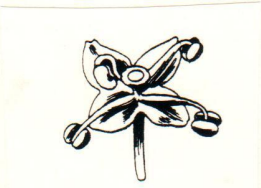
Caratteri botanici: Pianta biennale, fusto eratto fino a 80 cm., semplice o ramoso, glabro, foglie dritte lungo lo stelo, strette, incavate nella parte inferiore (come quelle delle graminacee), lungamente appuntite. I fiori, tutti ligulati sono gialli. A maturità produce un pappo sferico di 8-10 cm. di Ø.

Parte commestibile: Le foglie e la radice.

Periodo di raccolta: Tutta la primavera.

Uso alimentare: Le foglie tenere e giovani in insalata di campo, mischiate ad altre entità, la radice lessata e condita, da sola o con altre erbe, oppure cruda in insalata. Non gettare l'acqua della cottura perchè serve come base per minestre e bevande.





URTICA DIOICA L.

Famiglia: Urticacee

Nome Ital.: Ortica

Habitat: Comune ovunque, nei luoghi incolti, in prossimità dei luoghi abitati, dal mare alle zone alpine.

Caratteri botanici: Pianta erbacea vivace, con rizoma ampiamente ramificato e strisciante poco profondamente nel terreno. I fusti sono eretti hanno sezione quadrata con la superficie coperta di peli sia semplici che urticanti. Le foglie, tutte picciolate, sono di forma cordata con margine inciso a grossi denti. I fiori, sono riuniti in spighe inserite all'ascella delle foglie superiori.

Parte commestibile: Le sommità tenere.

Periodo di raccolta: Tutta la primavera.

Uso alimentare: E' utilizzata per minestre di verdura, ripieni per tortelli e ravioli, ripieni per torte salate. E' ottima se cotta insieme a bietola selvatica e foglie di papavero.



VALERIANELLA LOCUSTA Miller

Famiglia: Valerianacee

Nome ital.: Gallinelle, Lattughetta, Agnellino.

Habitat: Infestante nelle colture, frequente su terreni asciutti, dove ci siano siepi, prati e terreni arati. Coltivata come insalata.

Caratteri botanici: E' una pianta molto ramificata, con fusti piuttosto fragili,che si biforcano regolarmente. Il fusto presenta da 5 a 6 spigoli, con corti aculei rivolti verso il basso. Le foglie della rosetta basale, sono picciolate, progressivamente diventano sessili, spesso sono dentate. I fiori formano densi glomeruli alla sommità dei rami di colore viola.

Parte commestibile: Le foglie.

Periodo di raccolta: Inverno inizio primavera.

Uso alimentare: Le foglie, crude da sole in insalata, oppure mischiate ad altre erbe selvatiche.

C O N S I G L I U T I L I

Le piante spontanee che si raccolgono per uso alimentare, non ci stancheremo mai di ripeterlo, vanno cercate lontano da strade o da campi trattati con concimi chimici diserbanti o pesticidi.

Penserete che è molto difficile, oggi, trovare l'ambiente ideale per la raccolta. E'vero, ma sapendolo cercare si può ancora trovare, ed è una vera fortuna, poter essere un po' più tranquilli.

Le erbe raccolte, vanno lavate bene con acqua, alla quale aggiungeremo anche un cucchiaio di limone, una risciacquata e sono pronte.

Per l'insalata, va bene così, ricordandosi però di scegliere le foglie più tenere.

Se si sono raccolte erbe per cuocere, ricordarsi di cuocerle in poca acqua con un pizzico di sale; tutte le piante raccolte, conterranno dall'80 al 95 % di acqua, perciò anche poca acqua è sufficiente per la cottura, il resto lo produrranno loro stesse.

A cottura avvenuta, togliere l'erba, scolarla, ma non gettare l'acqua, servirà per preparare minestre o come base per bevande rimineralizzanti.

Nell'acqua di cottura infatti rimangono disciolti oltre l'80 per cento dei sali minerali contenuti nelle erbe.

Non ci rimane che augurarvi in bocca al lupo per la ricerca e ... Buon appetito.

IL MUSEO DI STORIA NATURALE

UN'INSALATA PARTICOLARE

Un'insalata di campo davvero particolare, ma che vi possiamo assicurare, apprezzabile, oltre che esteticamente, anche gastronomicamente, e che contiene molti principi attivi, sali minerali, vitamine.

Gli ingredienti sono:

bellis perennis (rosetta basale e capolini)
taraxacum officinalis (rosetta basale e capolini)
reichardia picroides (foglie cauline)
vicia faba (foglioline)
sanguisorba minor (foglioline)
borago officinalis (foglie tenere e fiori)
foeniculum vulgaris (guaina fogliare, foglie)
rosa canina (petali)
papaver rhoeas (petali)
viola odorata (fiore)

La quantità: secondo l'appetito, ma non esagerare, per lo meno la prima volta. Di capolini, sempre a piacere ma non più di 5-6 a persona, di violette e boraggine, la stessa quantità. Petali, di rosa o papavero 2-3 sempre a persona. Pulire bene le foglie. Mischiare e condire con sale, pepe, olio, aceto, un cucchiaio di agro di limone, prima solamente le foglie, poi aggiungere i capolini e mischiare di nuovo. Sistemarla nell'insalatiera aggiungendovi da ultimo i petali(papavero e rosa) insieme ai fiori di borraggine e alle violette. L'effetto è garantito.

Va bene con arrosti di carne, ma anche con fritto di pesce e spiedini di gamberi

PIANTE ALIMENTARI SPONTANEE

ELENCO ALFABETICO

	NOME LATINO	NOME VOLGARE
1)	Arbutus unedo	Corbezzolo, Albatro
2)	Asparagus acutifilius	Asparago
3)	Bellis perennis	Margheritina, Pratolina
4)	Borago officinalis	Borragine
5)	Campanula rapunculus	Raperonzolo
6)	Calamintha nepeta	Nepetella, Mentuccia
7)	Chenopodium album	Farinaccio
8)	Cichorium intybus	Cocoria, Radicchio
9)	Clematis vitalba	Vitalba
10)	Crithmum maritimum	Bacicci
11)	Daucus carota	Carota selvatica
12)	Diplotaxis tenuifolia	Ruchetta, Rucola
13)	Foeniculum vulgare	Finocchio selvatico
14)	Helminthia echioides	Aspraggine, Spraggine
15)	Humulus lupolo	Luppolo
16)	Hypochoeris radicata	Costole d'asino
17)	Leopoldia comosa	Cipollaccio col fiocco
18)	Malva sylvestris	Malva
19)	Mentha aquatica	Menta
20)	Origanum vulgare	Origano
21)	Papaver rhoeas	Papavero, Rosolaccio
22)	Plantago coronopus	Barba di cappuccino
23)	Plantago lanceolata	Orecchi di lepre
24)	Portulaca oleracea	Porcellana
25)	Raphanus raphanistrum	Rafano
26)	Reichardia picroides	Terracrepolo, Lattughino
27)	Robinia pseudacacia	Acacia; Cascia
28)	Rosa canina	Rosa di macchia
29)	Rubus fruticosus	Rovo
30)	Rumex crispus	Romice, Rombice
31)	Ruscus aculeatus	Pungitopo
32)	Salsola soda	Rìscolo, Rùscolo
33)	Sambucus nigra	Sambuco
34)	Sanguisorba minor	Salvastrella
35)	Silene vulgaris	Strigoli
36)	Sinapis arvensis	Senape, Radicioni
37)	Sonchus oleraceus	Cicerbita, Moscioli
38)	Taraxacum officinalis	Tarassaco; Piscialetto
39)	Thymus serpyllum	Timo, Pepolino
40)	Tragopogon porrifolius	Barba di becco
41)	Tordylium apulum	Tordilio
42)	Urtica dioica	Ortica
43)	Valerianella locusta	Gallinelle

G L O S S A R I O

ACAULE: Pianta con fusto aereo brevissimo. Le foglie sono generalmente ravvicinate e addossate al suolo.

ACULEO: Escrescenza legnosa, pungente, dritta o ricurva che si trova su alcune piante. A differenza della spina, si stacca facilmente.

AFILLO: Privo di foglie.

ALBERO: Termine convenzionale per pianta perenne, legnosa, con fusto eretto colonnare e, rami e foglie a qualche metro da terra.

AMPLESSICAULE: Lamina di foglia o di stipola che avvolge il fusto.

ANDROCEO: Complesso di organi maschili.

ANTERA: Parte terminante dello stame, contenente i granuli pollinici.

APETALO: Fiore sprovvisto di petali.

ARBUSTO: Termine convenzionale per definire una pianta perenne, legnosa, ramificata fin dalla base.

ASCELLA: Angolo interno formato tra il fusto e il picciolo fogliare.

AUSTORI: Organi di alcune piante rampicanti e parassite che servono per attaccarsi al sostegno, ma soprattutto permettono di succhiare la linfa della pianta ospite.

BACCA: Frutto carnoso con semi sparsi entro la polpa.

BACCELLO: Frutto secco, deiscente, che si apre mediante due fenditure.

BASALE: Parte di un organo che nasce dalla base della pianta.

BECCO: Prolungamento di un organo più o meno consistente e appuntito.

BIENNALE: Pianta che compie il suo sviluppo in due anni.

BIFIDO: Organo diviso in due parti, che restano separate fino verso la metà.

BILOBATO: Petalo o foglia divisa in due lobi.

BRATTEA: Piccola foglia più o meno modificata, alla cui ascella nasce il fiore.

BULBILLI: Bulbi molto piccoli che si formano alla ascella di foglie o alla base di fiori anzichè nel terreno, come in varie specie di agli.

CADUCO: Dicesi di varie specie, le cui foglie o fiori, cadono dopo avere assolto la loro funzione.

CALICE: Involucro fiorale composto dai sepali.

CAMPANULATO: Corolla o calice a forma di campana, eretta o pendula.

CAPOLINO: Infiorescenza molto fitta, costituita da fiori sessili inseriti direttamente sul ricettacolo.

CARENA: Petalo del fiore delle"leguminose", a forma di chiglia di nave(generalmente due petali uniti tra di loro).

CAULINA: Foglia che si sviluppa lungo il fusto.

CLADODIO: Fusto o ramo con funzione fogliare, può avere forma di fusto (asparago), forma appiattita (fico d'India), forma di foglia (pungitopo).

COMPOSITE: Grande famiglia botanica, caratterizzata da fiori raggruppati in capolini.

CORDATA: A forma di cuore.

CORIMBO: Infiorescenza ombrelliforme, con peduncoli di lunghezza diversa.

COROLLA: Insieme dei petali di un fiore.

DEISCENTE: Frutto secco che si apre a maturazione.

DENTATI: Foglia, sepalo o petalo con margine frastagliato e dente ad angolo acuto poco profondo.

DENTELLATO: Organo dentato finemente, come una sega.

DIGITATO: Disposto come le dita di una mano.

DIOICA: Pianta provvista unicamente o di fiori maschili o di fiori femminili.

DRUPA: Frutto carnoso con seme racchiuso in un involucro lignificato (pesca, ciliegia).

DRUPEOLA: Drupa molto piccola, elemento di un frutto multiplo (es. mora di rovo).

ERBACEA: Pianta con la consistenza e l'aspetto di un'erba, priva cioè di parti legnose.

ERETTO: Posizione quasi verticale che può assumere un fusto o un'infiorescenza.

FECONDAZIONE: Momento di fusione di un gamete maschile e di un gamete femminile.

FIORE: Organo della riproduzione dei vegetali superiori.

FLOSCULO: (dal latino "flosculus"=fiorellino), singolo fiore del capolino delle composite.

FOGLIA: Organo vegetativo, con funzione di respirazione e di sintesi clorofilliana.

FOGLIOLINA: Segmento di una foglia composta, attaccata , mediante peduncolo al picciolo principale.

FUSTO: Parte aerea di un vegetale da cui si dipartono rami e foglie.

GINECEO: Sinonimo di pistillo, insieme degli femminili di un fiore.

GLABRO: Stelo, foglia o fiore, senza peli.

GLANDOLA: Organo di secrezione, la cui funzione è quella di produrre e immagazzinare un olio essenziale (profumato) o un liquido irritante.

GLAUCO: Di colore verde-azzurrognolo.

GRAPPOLO: Infiorescenza, i cui fiori, con corti peduncoli, sono inseriti lungo l'asse principale.

IBRIDO: Soggetto derivato dall'incrocio di due specie differenti.

IMPARIPENNATA: Foglia con numero dispari di foglioline (robinia pseudoacacia).

INDEISCENTE: Si dice di un frutto che a maturità non si apre spontaneamente.

LABELLO: Petalo inferiore del fiore di orchidea.

LABIATO: Petali a forma di labbra.

LACINIATO: Con bordi solcati da incisioni strette e acute.

LAMINA: Parte allargata di una foglia.

LANUGINOSO: Organo rivestito di peli corti, sottili e più o meno ritorti.

LATICE: Sostanza organica secreta da canali lattiferi (fico, euforbia).

LINFA: Liquido nutritivo circolante nei vegetali.

MARGINE: Bordo esterno di un organo.

MONOICO: Vegetale che porta sullo stesso fusto fiori maschili e fiori femminili.

MUCRONATO: Dotato di una piccola punta sporgente e appuntita all'estremità di un organo (foglia o petalo).

NERVATURA: Prolungamento attraverso la lamina fogliare dei vasi conduttori di linfa.

NOCCIOLO: Rivestimento legnoso del seme al centro di una drupa.

NODO: Rigonfiamento del fusto nel punto di intersezione di una foglia.

OMBRELLA: Infiorescenza i cui peduncoli fiorali partono tutti da un medesimo punto.

PALMATA: Si dice di nervatura divisa in più segmenti come le dita aperte di una mano.

PAPPO: Insieme di peli o setole, situati allo apice dei frutti di alcune specie della famiglia delle composite.

PEDUNCOLO: Piccola ramificazione di un fusto, terminante con un fiore o un'infiorescenza.

PENNATOSETTA: Foglia che presenta frastagliature che raggiungono la nervatura centrale.

PERENNE: Pianta che vive in genere più di due anni.

PETALO: Elemento della corolla.

PICCIOLO: Parte della foglia che la unisce al fusto.

PISTILLO: Insieme degli organi femminili di un fiore.

POLLINE: Complesso di spore emesso dalle antere.

POLLONI: Rami che provengono da gemme radicali.

PRONUBI: Insetti che effettuano l'impollinazione, trasportando il polline da un fiore ad un altro.

PROSTRATO: Fusto che non si alza da terra.

PRUINA: Strato ceroso, glauco, che ricopre certi frutti o organi della pianta.

PUBESCENTE: Ricoperto da soffice peluria , composta da peli corti e semplici.

RADICE: Organo sotterraneo che sostiene e nutre la pianta.

RADICHETTE: Sottili radici secondarie.

RICETTACOLO: Parte superiore slargata del picciolo fiorale sulla quale sono inserite le diverse parti del fiore.

RIZOMA:	Fusto sotterraneo allungato orizzontalmente, che produce ogni anno nuove foglie.
ROSETTA:	Disposizione delle foglie in tondo intorno al fusto in un unico punto posto alla superficie del terreno.
SAMARA:	Frutto secco indeiscente, dotato di un'ala.
SCAPO:	Fusto privo di foglie, recante una infiorescenza terminale.
SCORPIOIDE:	A forma di coda di scorpione, con fiori tutti da un lato.
SEME:	Elemento finale della riproduzione sessuata, contenente il germe della futura pianta.
SEPALO:	Parte del calice.
SESSILE:	Inserito direttamente sul ramo: se fiore senza peduncolo, se foglia, senza picciolo.
SETOLE:	Peli vegetali, abbastanza rigidi e lunghi.
SETTO:	Lamina membranosa che divide l'interno di una siliqua in loculi.
SILIQUA:	Frutto secco deiscente costituito da due carpelli separati da un setto.
SILIQUETTA:	Siliqua corta , spesso allargata.
SPADICE:	Infiorescenza che ha la spiga avvolta da una grande brattea, la spata,(es. arum italicum).
SPATA:	Grande brattea che avvolge alcune spighe (mais).
SPECIE:	Gruppo di piante originate da genitori comuni.
SPERONE:	Prolungamento tubolare della corolla o del calice.
SPIGA:	Infiorescenza dove tutti i fiori sono inseriti, senza peduncolo, su un'asse centrale.
SPINA:	Punta dritta e acuta che fa parte del tronco (susini, prugnolo)

SQUAME: Generalmente foglie modificate a rivestimento e protezione di rizomi, bulbi, gemme e fiori.

STAME: Organo maschile del fiore, formato dal filamento e dall'antera.

STELO: Peduncolo spoglio che si diparte dalla rosetta e sorregge uno o più fiori.

STIMMA: Parte dell'ovario che raccoglie e trattiene i granuli pollinici.

TOMENTOSO: Coperto da una peluria fine e fitta, che dà al vegetale, l'aspetto del velluto.

TRIFOGLIATA: Foglia composta da tre foglioline.

TRILOBATA: Petalo o foglia divisa in tre lobi.

TUBERO: Fusto sotterraneo, contenente parti di riserva.

TURIONE: Giovane fusto cresciuto dal ceppo di piante perenni le cui parti aeree muoiono ogni anno.

UNCINATA: Foglia con grandi frastagliature ai bordi a forma di uncino con la punta rivolta verso la base.

VERTICILLO: Insieme di fiori o foglie, inseriti in circolo sul fusto, tutti allo stesso livello.

VESSILLO: Petalo superiore del fiore delle leguminose.

VITICCIO: Fogliolina filiforme, atta ad avvolgersi ad un supporto.

VIVACE: Pianta perenne le cui parti aeree muoiono ogni anno.

VOLUBILE: Fusto rampicante che si avvolge ad un sostegno.

BIBLIOGRAFIA

POLUNIN O., HUXLEY A. — Guida alla flora mediterranea ED. RIZZOLI (MI)

ZANGHERI P. — Flora italica ED. CEDAM (PD)

JONES M. — I fiori selvatici ED. VALLARDI IND. GRAFICHE Lainate (MI)

SEGRETI E VIRTU' DELLE PIANTE MEDICINALI ED. SELEZIONE DAL READER'S DIGEST S.P.A. (MI)

FIORI SPONTANEI IN ITALIA ED. SELEZIONE DAL READER'S DIGEST S.P.A. (MI)

ALBERI E ARBUSTI IN ITALIA ED. SELEZIONE DAL READER'S DIGEST S.P.A. (MI)

SCOPRIRE RICONOSCERE E USARE LE ERBE FRATELLI FABBRI EDITORI (MI)

LE GRAND LIVRE DES PLANTES ED. DEUX COQS D'OR (PARIS)