ANNALISA MALERBA, ELISA NICOLI

IL LIBRO DELLE LIBERE ERBE

MANUALE DI FORAGING E CUCINA SELVATICA

72 PIANTE, 50 RICETTE

Altreconomia

IL MANUALE PERFETTO PER LA RACCOLTA E L'USO DELLE PIANTE SELVATICHE, SPONTANEE E INCOLTE: CUCINA, COSMESI E ALTRI USI

Una guida pratica per riscoprire erbe e frutti spontanei buoni da mangiare. Andare per prati, boschi e campi alla ricerca di “erbacce” e piante selvatiche è del resto una pratica antichissima, un piacere primitivo che risveglia la nostra parte più profonda e naturale.
Questo libro propone 72 schede - con illustrazioni botaniche e foto a colori - di piante diffuse in tutta Italia, facili da trovare, da riconoscere e da raccogliere; dall’alchemilla all’ortica, dall’aglio ursino al mirto, dal sambuco alla borragine.
Non solo: tutti i consigli per utilizzare al meglio in cucina foglie, fiori, frutti e polline, con oltre 50 ricette, dalle più tradizionali fino a piatti gourmet, con un focus sui cibi fermentati. Le trasformazioni erboristiche per fare da sé cosmetici base e altri prodotti per il benessere e la casa.
Infine le storie dei “raccoglitori”, i corsi, gli eventi e le vacanze dedicate al “selvatico”.

Le autrici:
Annalisa Malerba (1979) è contadina, cuoca e scrittrice. Esperta di fitoalimurgia, cucina naturale e agricoltura sostenibile, è autrice di “Erbe spontanee in tavola” (Sonda).
Elisa Nicoli (1980) è documentarista, scrittrice, camminatrice e autoproduttrice. Il suo ultimo libro è “Plastica addio” (Altreconomia): *elisanicoli.it* ed *autoproduco.it*

INDICE

Ringraziamenti p. 6
Le autrici p. 7

Premessa
Il richiamo del prato p. 9

Capitolo 1
Le piante spontanee e la loro raccolta p. 17

Le schede: da acetosella a topinambur
72 piante da scoprire p. 27
Acetosella (Oxalis acetosella) p. 28
Achillea (Achillea millefolium) p. 29
Aglio orsino (Allium ursinum) p. 30
Alchemilla (Alchemilla vulgaris o A. xanthochlora) p. 31
Alliaria (Alliaria petiolata) p. 32
Amaranto (Amaranthus sp. retroflexus) p. 33
Asparago selvatico (Asparagus acutifolius o A. officinalis) p. 34
Aspraggine (Picris hieracioides) p. 35
Balsamina ghiandolosa (Impatiens glandulifera) p. 36
Bardana (Arctium lappa) p. 37
Billeri primaticcio (Cardamine hirsuta) p. 38
Borragine (Borago officinalis) p. 39
Calendula (Calendula arvensis) p. 40
Camomilla (Matricaria chamomilla) p. 41
Cappero (Capparis spinosa) p. 42
Carota selvatica (Daucus carota) p. 43
Castagno (Castanea sativa) p. 44
Centocchio (Stellaria media) p. 45
Cicoria (Cichorium intybus) p. 46
Ciliegio selvatico (Prunus avium) p. 47
Cinquefoglio (Potentilla reptans) p. 48
Consolida (Symphytum officinale) p. 49
Corbezzolo (Arbutus unedo) p. 50
Corniolo (Cornus mas) p. 51
Crescione d'acqua (Nasturtium officinale) p. 52
Elicriso (Helichrysum italicum) p. 53
Equiseto (Equisetum arvense) p. 54
Erba madre (Tanacetum parthenium) p. 55
Finocchio selvatico (Foeniculum vulgare) p. 56
Fragoline di bosco (Fragaria vesca) p. 57
Gelso (Morus alba e M. nigra) p. 58
Grespino (Sonchus oleraceus) p. 59
Iperico (Hypericum perforatum) p. 60
Lamponi (Rubus idaeus) p. 61
Lassana (Lapsana communis) p. 62
Lisca maggiore (Typha latifolia) p. 63
Luppolo (Humulus lupulus) p. 64
Malva (Malva silvestris) p. 65
Melissa (Melissa officinalis) p. 66
Melo selvatico (Malus sylvestris) p. 67
Menta (Mentha, pl. sp.) p. 68
Mentuccia (Clinopodium nepeta) p. 69
Miagro (Calepina irregularis) p. 70
Mirtillo nero (Vaccinium myrtillus) p. 71
Mirtillo rosso (Vaccinium vitis-idea) p. 72
Mirto (Myrtus communis) p. 73
Monete del Papa (Lunaria annua) p. 74

Nocciolo (Corylus avellana) p. 75
Ortica (Urtica dioica) p. 76
Papavero (Papaver rhoeas) p. 77
Piantaggine (Plantago major, media o lanceolata) p. 78
Pino domestico (Pinus pinea, P. cembra) p. 79
Portulaca (Portulaca oleracea) p. 80
Pratolina (Bellis perennis) p. 81
Primula (Primula vulgaris e P. veris) p. 82
Radicchiella (Crepis vesicaria) p. 83
Romice (Rumex crispus) p. 84
Rosa canina (Rosa canina) p. 85
Rovo (Rubus ulmifolius) p. 86
Salvia selvatica (Salvia pratensis) p. 87
Sambuco (Sambucus nigra) p. 88
Saponaria (Saponaria officinalis) p. 89
Scardaccione (Cirsium arvense) p. 90
Senape selvatica (Sinapis arvensis) p. 91
Seppola (Erigeron canadensis) p. 92
Silene (Silene vulgaris) p. 93
Sorghetta (Sorghum halepense) p. 94
Spinacio selvatico (Chenopodium album) p. 95
Tarassaco (Taraxacum officinalis) p. 96
Tiglio selvatico (Tilia cordata) p. 97
Timo (Thymus vulgaris, T. serpyllum) p.98
Topinambur (Helianthus tuberosus) p. 99

Capitolo 2
Tecniche di conservazione p.101
L'essiccazione delle erbe e dei piccoli frutti p.102
I contenitori e la loro sanificazione p.103
Sott'olio, sott'aceto, sotto sale, in salamoia p.105
Erbe spontanee e fermentazioni selvagge p.107

Capitolo 3
Le piante in cucina: preparazioni e ricette p. 109
L'insalata era nell'orto p. 110
Insalata delle accompagnatrici p. 110
Insalata dolce acidula p. 110
Insalata di inizio primavera p. 111
Il re cereale p. 111
Pasta fresca al verde p. 111
Penne centocchie p. 112
Ripassata di lassana con gnocchi di zucca p. 112
Risogalo della salute p. 113
Scodelle prataiole di polenta p. 113
L'intramontabile risotto p. 114
Una ricetta base p. 114
Risotto arrugginito p. 115
Un'insolita zuppa p. 115
Vellutata di fine inverno p. 115
Verdura al quadrato p. 116
Chips di radicchiella p. 116
Melanzane impazienti p. 117
Fagiolata piccante p. 117
Ecco fatta la frittata p. 117
Frittata alla portulaca cacio e pepe p. 118
I ripieni e il pesto p. 118
Torta vegana con misticanza p. 118
Un pesto d'erbe p. 119
C'è fermento p. 120
Kimchi composito p. 120
Topinambur lattofermentati p. 120
Dosa di campo p. 121
Capolini lattofermentati di scardaccione p. 121
Farifrittata al falso peperone verde p. 122
Condiamoli su! p. 122
Aceto aromatizzato p. 122
Una mostarda selvatica p. 123

Mayonnaise del sottobosco p. 123
Burro salato ai tre fiori p. 123
Gomasio agrumato p. 124
Farina del nostro sacco: pane, dolci e altro p. 125
Pane dei fossi livellari p. 125
Torta consolidata p. 126
Ravioli dolci della madre p. 126
Frittelle dolci di sambuco (o fiori di robinia) p. 127
I mix dolci: macedonia e muesli p. 127
Crema spalmabile di nocciole selvatiche p. 128
Conserve, marmellate, gelatine, sciroppi p. 128
La marmellata con la frutta p. 129
La marmellata con i fiori p. 129
La marmellata di castagne p. 130
Le gelatine p. 130
Gli sciroppi p. 131
La frutta sciroppata p. 132
Due chicche p. 133
Corniole ubriache p. 133
Corbezzoli che pelle! p. 134
Bevande alcoliche e non p. 134
Bollicine selvagge p. 135
Acqua aromatica en rouge p. 135
Vino rosso aromatico p. 136
Liquori spontanei p. 136
Grappe aromatiche p. 136
Un tè a chilometro zero p. 137
Decorazioni al cubo p. 138

Capitolo 4
Il bello delle piante: cosmesi e altri usi p. 139
I capelli p. 139
Ricetta shampoo solido p. 139
Balsami e impacchi p. 140
La pelle e il corpo p. 141
L'oleolito p. 142
L'unguento p. 143
La "cold cream" p. 143
L'unguento all'arnica p. 144
Dentifricio alle erbe p. 145
Altri usi domestici p. 146
Detersivo lavatrice alle castagne matte (per panni colorati) p. 147
Miscellanea p. 147

Capitolo 5
La scienza delle erbe: l'uso fitoterapico p.149

Capitolo 6
La nostra raccolta di storie spontanee p.155
L'eredità di Lucia p.155
Elena e la lucertola p.157
La "conversione" di Maria Sonia p.160

Capitolo 7
Riconoscere, vivere e assaggiare le erbe p.163
Imparare a riconoscere e usare le erbe p.163
Realtà per regione p. 166
Sagre, feste, eventi p.172
A tavola e in vacanza con le erbe p.174
Prodotti spontanei e biologici p.183
Un giardino di erbe selvatiche p.187

Appendice
Bibliografia e siti web p. 189

RINGRAZIAMENTI

Ringraziamenti Annalisa

Tutti coloro che volutamente lasciano strisce inerbite e sanno parlare a erbe, alberi, arbusti considerandoli creature viventi, e possibilmente chiamandoli per nome.
I miei genitori che, consci di non conoscere questo straordinario mondo, mi hanno incoraggiata a studiarlo; i miei figli, Ipazia e Silvano, e la loro inarrivabile grazia nel ribaltare il mio punto di vista, malerbe comprese; Mariano, mio marito, che ringrazio per costringermi alla quotidiana messa in discussione, malerbe escluse.
Roberto Vetromile, uomo di multiforme ingegno e poetica capacità di coordinare professionisti, raccoglitori, appassionati italiani di erbacce, e Angelo Passalacqua, uomo di cultura eccelsa, cultore appassionato di ortive e delle loro accompagnatrici.

Ringraziamenti Elisa

Mamma, che mi ha sempre stressata quando ero piccola, perché voleva raccogliere le piante che incontrava lungo il sentiero, mentre io volevo solo camminare. Adesso apprezzo quanto mi ha tramandato. Fabio Bortesi, etnobotanico nato in una famiglia di erboristi nomadi stregoneschi, per le preziose dritte. Tutte le persone che in giro per l'Italia (e non solo) nel corso dell'ultimo decennio mi hanno insegnato a riconoscere le piante del posto e mi hanno raccontato le loro storie.

LE AUTRICI

Annalisa Malerba *(1979), tale all'anagrafe, è nata e cresciuta nella pianura Padana e abita ora, con grande gioia, l'Appennino aretino più selvaggio, presto on line con il suo progetto LaGorga&LaSelva. È contadina, cuoca e docente di cucina, traduttrice non professionista e scrittrice. Viaggia per mezza Europa raccontando di erbe spontanee e di cibi fermentati e sogna, prima o poi, di rintanarsi tra boschi e pietre. È autrice di "Erbe spontanee in tavola" (ed. Sonda , 2014) e di numerose traduzioni e articoli riguardanti la fitoalimurgia, la cucina naturale e l'agricoltura sostenibile. Il suo primo blog dedicato alla fitoalimurgia, in collaborazione con Carla Leni, è stato cucinaselvatica.wordpress.com; attualmente collabora al progetto di Nicolò Pagnanelli, Spontaneus, facebook.com/spontaneus.ferments/*

Elisa Nicoli *(Bolzano 1980) è laureata in Scienze della Comunicazione, documentarista, scrittrice, camminatrice e autoproduttrice. Collabora da anni con Altreconomia ed è autrice di numerosi libri tra cui "Pulizie creative" e "Bolle in libertà" (Altreconomia), ma anche di "Questo libro è un abat jour" (Ponte alle Grazie/Altreconomia), "Senza pesare sulla terra" (Ediciclo) e del recente "Plastica addio. Fare a meno della plastica: istruzioni per un mondo e una vita «zero waste»" con Chiara Spadaro (Altreconomia). Organizza laboratori di cosmesi naturale e sull'uso delle piante selvatiche. Sul web elisanicoli.it ed autoproduco.it.*

PREMESSA

IL RICHIAMO DEL PRATO

Noi donne e uomini occidentali e contemporanei siamo "liberi".
Abbiamo la possibilità di scegliere.
La nostra storia ci ha fatti passare attraverso fasi differenti di relazione con la natura. Fino a 10.000 anni fa eravamo piccoli gruppi nomadi che vivevano di caccia e di raccolta, strettamente dipendenti da quanto la terra poteva offrirci. Poi con l'avvento dell'agricoltura siamo diventati stanziali, cercando di plasmare l'ambiente secondo le nostre esigenze. Dopo le diverse "rivoluzioni industriali", oggi possediamo tecnologie fino a pochi decenni fa impensabili, che facilitano enormemente molti dei nostri compiti quotidiani e lavorativi, ma che - d'altra parte - ci portano a vivere completamente slegati da ciò che ci nutre e ci mantiene realmente in vita.
Però, se conosciamo la storia attraverso la quale siamo passati, abbiamo la possibilità di fare delle scelte, piccole o grandi che siano.
Che cosa ci fa stare bene della nostra contemporaneità e che cosa invece ci manca del nostro passato? Persi in un mondo digitale e virtuale, può capitare di sentire il richiamo tattile, visivo e olfattivo della vitalità di un bosco, di un prato, di un fiore non reciso. Riprendere il contatto con la natura, alla luce

"Ora non ci accampiamo più per la notte, ma invece ci siamo piantati sulla terra e abbiamo dimenticato il cielo".
Henry David Thoreau, Walden

di quanto finora sperimentato dall'umanità, può assumere un significato e un gusto che riguardano la nostra sfera personale e intima.
Diventa una vera scelta, una scelta consapevole. Possiamo così decidere di tornare nelle "foreste" e di riappropriarci - in modo consapevole - di competenze che ancora molti dei nostri nonni possedevano in maniera del tutto naturale, per trasmissione orale o semplice imitazione. Possiamo imparare a raccogliere - con rispetto e con lentezza - frutti ed erbe spontanee. Possiamo sperimentare - anche con un certo legittimo spaesamento - la loro trasformazione culinaria, cosmetica o erboristica.

"Il vecchio Lakota era un saggio. Egli sapeva che il cuore di un uomo, lontano dalla natura, si indurisce".
Capo "Orso in Piedi" (Sioux)

SIAMO CHIAMATI A RACCOLTA

Il Paoleolitico - per paleontologi e archeologi - finisce 10.000 anni fa, con l'introduzione di agricoltura e dell'allevamento in alcune società eurasiatiche. La sedentarietà è quindi assai recente rispetto al nomadismo dell'essere umano, che viveva di caccia e raccolta. Ancor oggi agricoltura e allevamento non sono scelte condivise dall'intera umanità. Pigmei, Boscimani, Semang della Malesia e Indios dell'Amazzonia, ad esempio, vivono di quanto offre loro spontaneamente la natura, resistendo all'avanzata, apparentemente inesorabile, delle società agricole e industrializzate.
Il fatto che, ancora oggi, alcune popolazioni vivano di sola caccia e di raccolta significa che - in certe circostanze ambientali - questo è uno stile di vita efficiente. Se la natura offre spontaneamente del cibo, perché consumare energie per procacciarsene altro? Ma anche alle nostre latitudini, dove la natura è stata piegata alle sue esigenze dall'uomo occidentale, si può ancora trovare una discreta quantità di vegetali selvatici adatti alla nostra alimentazione.
Il loro numero è però in rapida diminuzione a causa della costante perdita di

biodiversità, dovuta principalmente al prevalere delle logiche dell'agricoltura intensiva e al sacrificio di molti ecosistemi in favore di aree industriali.
Sebbene il problema possa apparire slegato dalla nostra vita quotidiana, la nostra stessa esistenza è strettamente connessa alla biodiversità. In una visione profondamente ecologica ci si rende conto di come l'estinzione di una specie animale o vegetale non sia solo un banale numero di un countdown, ma costituisca la perdita di una serie di legami con altri esseri viventi ed elementi culturali. Se la rottura dei nostri rapporti con altri esseri viventi - qualora questi venissero a mancare - è facilmente comprensibile, il suo risvolto culturale non è così facile da cogliere. Facciamo un esempio: l'eventuale estinzione dell'abete bianco ci farebbe perdere anche tutta una simbologia legata al Natale, l'albero addobbato, la corona dell'Avvento, rituali, gesti e capacità manuali... oltre a un profumo inebriante.
Anche se ci siamo creati muri di cemento e strati di asfalto per isolarci dalla terra e dal verde, noi umani siamo queste relazioni. Per questo vi proponiamo di tornare a raccogliere: calcare i prati, ascoltare i fili d'erba, sfiorare la rugiada, riconoscere le piante, farne uso - seppur con moderazione - rende coscienti di questo legame reciproco.

IL SENSO DEL TEMPO

Nel mondo cosiddetto "sviluppato" e in modo direttamente proporzionale al "benessere" la produzione di cibo è delegata a terzi in ogni passaggio, dalla terra alla tavola. Siamo arrivati al punto desolante di non dover più neanche lavare l'insalata: basta aprire una busta di plastica e svuotarla nel piatto. Certo, non tutti possono permettersi il lusso del tempo per fare la pasta in casa, ma tutti abbiamo almeno un giorno libero alla settimana o qualche ora che

"L'uomo è condannato a essere libero".
Jean-Paul Sartre

possiamo scegliere di utilizzare con una meta diversa dal centro commerciale. Camminare in un bosco assieme agli amici - ad esempio - e scoprire che cosa ci può offrire l'ambiente che ci circonda, ci consente di riappropriarci - almeno in parte - del potere di decidere che cosa mangiare, di conoscere esattamente il percorso che quel cibo ha fatto prima di finire nel nostro piatto. La responsabilità che ci prendiamo espande la nostra "sovranità alimentare". Assumiamo il controllo di noi stessi, dell'alimentazione che ci costituisce (e costruisce) e possiamo comprendere in modo profondo la necessità di tutelare la natura: non si può sentire davvero l'esigenza di difendere l'ambiente se non si conosce che cosa si sta perdendo. Addentrarsi nei boschi, stendersi sui prati, scrutare un orizzonte sgombro da capannoni industriali e fitto invece di cime di alberi e di monti costituisce la base - innanzitutto emotiva - che ci fa percepire la connessione intima che abbiamo con la natura.
È da questo "tempo libero" che vogliamo partire. La tutela del nostro territorio può davvero prendere le mosse da un'emozione.
Oltre a delegare la produzione del cibo ad altri, abbiamo affidato a criteri economici anche la ciclicità e la stagionalità. Se si entra in un supermercato nessuno si stupisce nel trovare fragole in pieno inverno. In apparenza ci dà un senso di vasta disponibilità, di ricchezza, di un'ampia varietà di scelta. Ma se l'alimentazione è condizionata dal mercato invece che dalle stagioni, non c'è più un elemento che ci faccia distinguere un mese dall'altro e il significato stesso del tempo: perdiamo il senso dell'attesa, la voglia che arrivino le ciliegie a fine primavera, i pomodori maturi in estate o le castagne in autunno.
La vera ricchezza sta nella diversità e nel vivere il presente che ci offre la natura: frequentando più assiduamente luoghi lontani da cemento e asfalto ci si rende conto che ogni mese offre nel pieno del loro rigoglio piante diffe-

renti, da impiegare per diversi scopi. Allo scioglimento delle nevi cominciano a comparire le primule (*Primula vulgaris*), v. a pag. 82, luminose chiazze su pendii ancora grigi di vita secca, i cui fiori si possono mangiare in insalata, oppure - nascoste tra le prime colorate foglie d'autunno - i frutti del nocciolo (*Corylus avellana*), v. a pag. 75.
Ogni periodo dell'anno è una nuova esplorazione. Seguire l'andamento delle stagioni *en plein air* aumenta ulteriormente il senso di appartenere pienamente alla natura che man mano si risveglia e che fino al ritorno delle nevi muta in forme, colori e consistenze. Seguire il lento trasformarsi di quel pezzo di sentiero che si percorre con costanza ogni mese ci rende parte di quel fluire ciclico della vita a cui le nostre città di asfalto e cemento sono del tutto estranee.

IL PRATO NEL PIATTO

Si contano a centinaia le specie di piante commestibili spontanee in tutta Italia. Fino al secondo Dopoguerra in molte zone del nostro Paese la raccolta di erbe e frutti spontanei rappresentava un contributo all'economia contadina. Nell'Alta Valle del Reno, sull'Appennino bolognese, tanto per fare un esempio, fino alla metà degli anni 50 le donne partecipavano alle entrate famigliari con la raccolta di funghi e di piccoli frutti del sottobosco, come mirtilli e lamponi, venduti direttamente a gestori di esercizi commerciali o a grossisti. In zone particolarmente povere la raccolta di erbe di campo e frutti selvatici costituiva la principale fonte di sostentamento o comunque permetteva la variazione di una dieta che, altrimenti, sarebbe stata assai monotona.
La parola che definisce l'uso alimentare di piante e frutti selvatici è fitoalimurgia. Significa letteralmente "alimenti vegetali per sopravvivere": il termine fu coniato dal medico e botanico Ottaviano Targioni Tozzetti nel 1767

"Lenta fiocca la neve pel cielo cinereo: gridi, suoni di vita più non salgono da la città, non d'erbaiola il grido o corrente rumore di carro, non d'amor la canzon ilare e di gioventù".
Giosuè Carducci, Nevicata

PHYTOALIMURGIA PEDEMONTANA. COME ALIMENTARSI CON LE PIANTE SELVATICHE
L'edizione "moderna" del libro di Oreste Mattirolo è pubblicata da Blu edizioni e curata da Bruno Gallino, con le foto di Giorgio Pallavicini.

in occasione di una ricerca fatta a seguito di un periodo di carestia, e sarà poi ripreso da Oreste Mattirolo, medico, biologo e micologo, nel 1918, anno di pubblicazione di uno storico volume dal titolo *Phytoalimurgia pedemontana*. Con la stessa radice etimologica, ma più nota, è la fitoterapia, pratica terapeutica che prevede l'uso di piante o estratti di piante per la cura delle malattie, ora parte integrante della cosiddetta "medicina alternativa".
Prima della farmaceutica industriale, la fitoterapia popolare era il principale metodo che l'essere umano conosceva per curare i propri malanni. Guaritrici ed erbaiole, che peraltro in epoca medievale rischiavano di fare una brutta fine, erano invece spesso le detentrici di fondamentali saperi fitoterapici. Conoscevano bene prati e boschi della zona e sapevano individuare le piante utili. Tutte queste competenze popolari, trasmesse per lo più oralmente, cercano oggi di essere recuperate dall'etnobotanica, una disciplina al confine tra l'antropologia culturale e la botanica, che raccoglie informazioni connettendo il piano botanico, farmaceutico, veterinario, fitoalimurgico e antropologico. La più semplice forma di tassonomia è costituita dai nomi locali delle singole piante: la conoscenza della propria terra passa quindi anche attraverso la capacità di "nominare" le erbe nella loro forma dialettale. Fino a pochi decenni fa nei luoghi di montagna e campagna, era abituale non solo saper individuare le piante dei propri dintorni, ma anche saperle chiamare con il loro nome comune, usato localmente. Assieme alle competenze di sussistenza alimentare si va dunque eclissando rapidamente tutta una cultura, in parte anche linguistica.
Ciò che si sta invece acquisendo, linguisticamente parlando, è un uso modaiolo degli anglismi, per definire una rinnovata attenzione alle piante spontanee. In italiano non esiste un unico lemma per la pratica di raccogliere cibo sel-

vatico, in inglese sì, ed è "*foraging*". Sarà per questa capacità dell'inglese di riassumere concetti in un'unica parola, evitando le perifrasi dell'italiano, che si insinua facilmente nella nostra cultura.

PRIMI RUDIMENTI DI RACCOLTA

Un bosco o un prato, se non è recintato in caso di proprietà privata, è un bene collettivo e come tale il suo uso e quello dei suoi frutti non può che essere gratuito e - si spera - responsabile: questa forma di utilizzo rappresenta un'alternativa realmente sostenibile, mentre una mera valorizzazione economica porta con sé - di solito - il degrado ambientale, l'indisponibilità o, quando va male, la distruzione.

Le erbe - in linea generale - sono sufficienti per tutti i raccoglitori: solo se si raccolgono funghi o tartufi è probabile incontrare "concorrenza" lungo il cammino, ma è comunque fondamentale non sottrarre alla natura più di quanto possa essere reintegrato in brevi cicli temporali.

La raccolta può avvenire in solitaria, diventando quasi una forma di meditazione che - con lo spirito giusto - tutti possiamo provare. Ma può anche essere una straordinaria occasione di convivialità, come una scampagnata in compagnia di amici, culminante con con la condivisione del frutto della raccolta di ciascuno: una cena a base di erbe (e di relazioni) spontanee che risulterà ideale per unire un gruppo. Una volta tornati a casa ci si può cimentare, da soli o in coppia, nella sperimentazione di piatti a base d'erbe, o ci si può rifare filologicamente alla tradizione locale.

In quasi tutte le regioni d'Italia esistono piatti tradizionali a base di erbe spontanee. A Berra (FE) si svolge ad esempio la Sagra mondiale del *bruscandolo* nome locale del luppolo, utilizzato *in primis* per il risotto. In Lunigiana, tra

"La società conviviale è una società che dà all'uomo la possibilità di esercitare l'azione più autonoma e creativa, con l'ausilio di strumenti meno controllabili da altri."
Ivan Illich,
La convivialità

LAMPASCIONI
Sono detti anche lampagioni, cipolla canina, cipollaccia turchina, cipollaccio col fiocco o giacinto dal pennacchio.

Liguria e Toscana, si prepara la "torta d'erbi", una torta salata ripiena di un gran misto di piante selvatiche. Nella Marsica abruzzese si cucina la zuppa di orapi, nome locale degli spinaci selvatici (v. a pag. 91) e fagioli. In Basilicata, ma soprattutto in Puglia, sono famosi i lampascioni *(Leopoldia comosa)*, una sorta di cipolline selvatiche dal sapore amarognolo, i cui bulbi si mettono sott'olio o sott'aceto.
L'impiego culinario è quello più accessibile anche ai novizi, ma l'uso delle piante spontanee ci ispira ad acquisire nuove competenze. Si possono impiegare in tisane, si possono creare oleoliti da applicare sulla cute o cosmetici, fino a utilizzarle per lavare gli indumenti.
Nei prossimi capitoli vi raccontiamo, attraverso una scheda sintetica e un'illustrazione, ben 72 erbe, arbusti, alberi e i loro frutti spontanei - piante alcune tra le più comuni e accessibili, altre più particolari - le loro trasformazioni in tavola o per uso cosmetico, le sagre, le feste, gli eventi e i corsi organizzati in tutta Italia, divisi per regione e - per i più pigri - le aziende e i ristoranti che creano prodotti e piatti con piante selvatiche.

Dopo le premesse "d'ispirazione", è venuto il momento di esplorare i nostri boschi e i nostri campi, alla ricerca di quello che cresce nel nostro territorio o in quello che visitiamo. Scopriremo che possiamo guardare il mondo selvatico con occhi nuovi e, con la natura e con le persone che ci accompagneranno nel cammino, stabiliremo un contatto che - ve lo assicuriamo - non ha prezzo.
Le piante che descriviamo sono però solo una piccola parte di quello che si può raccogliere. Navigando sui prati di internet, o ancora meglio intervistando le ultime persone anziane, uomini e donne testimoni di culture e colture locali potreste scoprirne molte altre.

LE PIANTE

DA ACETOSELLA A TOPINAMBUR:
72 PIANTE DA SCOPRIRE

ACETOSELLA

(Oxalis acetosella)

☞ **PIANTA ERBACEA**

ALTRI NOMI: alleluia, pentecoste, lambrusca, erba brusca bassa, trifoglio acetoso, melagra, juliola, salicchia, pane degli angeli, passasete

QUANDO SI RACCOGLIE: da inizio primavera a fine estate, a volte anche in inverni miti

DOVE SI TROVA: prevalentemente nei sottoboschi ombrosi e umidi, fino a 2.000 metri s.l.m.

CHE COSA SI USA: le foglie.

ISTRUZIONI PER L'USO: le foglie fresche sono ricche di vitamina C e si possono usare per dare un sapore piacevolmente acido all'insalata; oppure masticare appena raccolte per dissetarsi durante le camminate estive o per curare piccole ferite in bocca

SAPEVATE CHE: le sue foglie somigliano a quelle del trifoglio (Trifolium, varie specie), ma sono a forma di cuore. Una volta i contadini usavano l'acetosella per prevedere il tempo: in prossimità di un temporale le foglie si ripiegano su se stesse e si rialzano. Esiste anche una varietà dai fiori gialli (*Oxalis pes-caprae*), che cresce nel Sud Italia e il cui decotto si può usare per tingere di giallo i saponi. Lungo i sentieri di montagna trovate di frequente da smangiucchiare anche i cespugli di crespino (*Berberis vulgaris*), le cui foglie primaverili, verde chiaro, hanno un gusto simile e sono altrettanto commestibili.

ATTENZIONE! *Non esagerate nell'uso dell'acetosella, perché le foglie contengono un'alta concentrazione di acido ossalico, un anti-nutriente con diverse controindicazioni.*

Foto: di AnR00002 - Opera propria, CC0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=68441312

ACHILLEA

(Achillea millefolium)

PIANTA ERBACEA
ALTRI NOMI: millefoglio, erba rota
QUANDO SI RACCOGLIE: da maggio a settembre
DOVE SI TROVA: su terreni asciutti, pascoli sassosi e radure soleggiate

CHE COSA SI USA: i fiori.
ISTRUZIONI PER L'USO: infuso aromatico con i fiori secchi, ottimo contro i dolori mestruali e come antinfiammatorio per l'apparato digerente; con i fiori freschi si può fare anche un liquore digestivo.
SAPEVATE CHE: sembra che il nome achillea derivi dal latino e significhi "pianta di achille", che secondo la leggenda ne avrebbe fatto uso per curare le ferite. Nei campi le trovate con i fiori bianchi, ma anche rosa-violetto: non spaventatevi, vanno benissimo entrambi. L'aroma amarognolo dell'achillea bene si presta anche ad aromatizzare la birra. Le cime fiorite si usano anche per tingere di giallo paglierino (v. "Colori secondo natura", Altreconomia edizioni).
ATTENZIONE! *L'achillea assai aromatica che cresce in alta montagna* - Achillea erba-rotta - *è generalmente protetta. Ad un occhio inesperto può sembrare appartenere alla famiglia delle Umbrelliferæ, ma se guardate bene la disposizione delle infiorescenze la distinguerete subito: i fiori terminano, sì, tutti alla stessa altezza, ma hanno differenti punti di inserzione, al contrario delle Umbrelliferæ, che sono, appunto, disposte ad ombrello, con il peduncolo dei diversi fiori che parte da un unico punto.*

Foto: Trasferito da de.wikipedia su Commons da Maksim. Licenza 3.0 emported

AGLIO ORSINO

(Allium ursinum)

☞ **PIANTA ERBACEA BULBOSA**

ALTRI NOMI: aglio selvatico

QUANDO SI RACCOGLIE: in primavera, prima della fioritura

DOVE SI TROVA: in tutta Italia, tranne nella macchia mediterranea; predilige i sottoboschi molto umidi e ombreggiati di latifoglie, fino a 1.500 metri, vicino a sorgenti d'acqua; tende a sviluppare estesi popolamenti

CHE COSA SI USA: i bulbi, le foglie, le infiorescenze.

ISTRUZIONI PER L'USO: le foglie fresche e le infiorescenze si possono usare come spezia per la preparazione di cibi e se ne può fare un prelibato pesto; i bulbi si possono consumare come i parenti coltivati.

SAPEVATE CHE: l'uso di questa pianta è tanto noto in ambiente alpino tedesco, quanto poco utilizzata in Italia, fatta eccezione per l'Alto Adige. Pare si chiami "ursinum", perché gli orsi se ne ciberebbero per depurarsi appena usciti dal letargo. Simile per gusto all'aglio orsino, ma di minore intensità, esiste un'altra pianta mangereccia, l'alliaria (*Alliaria petiolata*, vedi a pag. 28), facilmente riconoscibile per l'odore e per l'aspetto: se ne usano principalmente le foglie, sia crude in insalata, sia cotte in minestre, sia in torte salate.

ATTENZIONE! *È facile confondere l'aglio orsino con il mughetto (*Convallaria majalis*) e con il Colchico (*Colchicum sp.*), entrambi molto velenosi, dai quali si differenzia però per l'odore pungente di aglio delle sue foglie carnose, che si presentano quasi sempre solo in due, su di un unico picciolo. L'aglio orsino vero e proprio è quello a sinistra nell'illustrazione.*

Foto: di Lisa Carter - work of autor, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1887503

“Il libro delle libere erbe”
© Altra Economia Soc. Coop.
Via Adriatico 2 - 2062 Milano
Tel. 02-89.91.98.90, e-mail: segreteria@altreconomia.it

Autrici: Annalisa Malerba, Elisa Nicoli
Editing: Massimo Acanfora
Progetto grafico: Laura Anicio

Foto di copertina: www.istockphoto.com/OlyaSolodenko
Le illustrazioni delle piante, ove non indicato, sono tratte dal sito Biolib.de che ringraziamo.
Tutte le altre immagini hanno una licenza Creative Commons e un autore a cui è attribuita.
Se avessimo involontariamente usato un’immagine coperta da copyright siamo disponibili a riconoscerne l’autore.

Collana: Io lo so fare
Prima edizione: febbraio 2020
Isbn: 978-88-6516-347-4
Stampa: Publistampa - Pergine Valsugana (TN)

Stampa secondo criteri certificati di responsabilità ambientale.
Carta proveniente da foreste correttamente gestite e altro materiale controllato.

FSC MISTO Carta FSC® C009263

Altreconomia

Altreconomia Edizioni è un marchio di Altra Economia società cooperativa.
Il catalogo dei libri e delle novità di Altreconomia è su: **altreconomia.it/libri**
Per diventare soci della cooperativa: **soci.altreconomia.it**
Per iscriversi alla nostra newsletter: **altreconomia.it/newsletter**