

COME RICONOSCERE, RACCOGLIERE E GUSTARE LE SPECIE PIÙ COMUNI DEL TERRITORIO

# Piante spontanee dal prato al piatto

Aggiungono sapori nuovi alla nostra cucina e fanno bene alla salute. Si raccolgono in primavera

**L**A PRIMAVERA È IL MOMENTO più propizio per la raccolta delle erbe spontanee da utilizzare in cucina. Erbe «umili», alcune sono considerate anche infestanti, in realtà rappresentano un patrimonio di sapori e virtù medicamentose, note fin dall'antichità e spesso trascurate dall'uomo moderno, inghiottito dai ritmi incalzanti della quotidianità. Ecco allora che una passeggiata all'aria aperta, oltre che salutare, consentirà anche di scoprire piante alimentari spontanee per portare in tavola, a fine escursione, i sapori genuini della terra.

Molte delle piante descritte nelle schede, essendo perenni, sono presenti durante tutto l'anno, ma è bene utilizzarle per scopi alimentari solo in primavera. Con l'avanzare della bella stagione, infatti, le parti vegetative divengono più legnose e tendono ad accumulare sostanze amare o sgradevoli, in alcuni casi, persino tossiche.

## Occhio al luogo di raccolta

Le zone collinari e pedemontane offrono i luoghi migliori per la raccolta delle erbe spontanee. Vanno, in ogni caso, evitati i bordi di strade trafficate – i tessuti vegetali possono accumulare sostanze inquinanti –, anche le stradine di campagna polverose non sono indicate per la raccolta, poiché costringono a notevoli cicli di lavaggio. Da evitare anche i bordi degli arativi per la possibile presenza di prodotti fitosanitari e fertilizzanti chimici.

Le erbe vanno sempre lavate accuratamente prima di essere consumate, anche se cotte.

## Buon senso prima di tutto

La raccolta di piante spontanee è regolamentata da apposite normative (Legge regionale 23 aprile 2007 n. 9 «Norme in materia di risorse forestali»). È bene, dunque, informarsi sul quantitativo massimo giornaliero consentito. Ma saranno anche il senso della misura e del rispetto per la natura a guidarci nella raccolta. Per esempio, i giovani germogli del «lidric di mont» («Cicerbita alpina»), dal gusto leggermente amarognolo, si raccolgono in quota al momento del disgelo, tra aprile e maggio. Si gustano cotti, grigliati, ma soprattutto sott'olio. Una prelibatezza da salvaguardare, anche perché la pianta non è comunissima, tanto che la raccolta è permessa per quantità limitate.

E ancora, se non si conosce bene una pianta meglio lasciarla dov'è. Le specie descritte non si confondono facilmente con piante tossiche o velenose, ma è bene seguire dei corsi o svolgere escursioni con esperti, acquistare libri specifici e avvicinarsi alla botanica per gradi, prima di tuffarsi nel mondo delle piante alimentari senza cognizioni sufficienti.

Un utile e agile supporto per iniziare la conoscenza delle erbe del territorio è la guida «Cjaminade di San Josef. Da Laipacco di Tricesimo al Cormôr», che propone un itinerario storico-naturalistico adatto a tutti, presentando, nella seconda parte, schede delle più comuni piante alimentari del territorio.

## Escursioni il 2 e il 15 maggio

Da non perdere la «Cjaminade dal Cormôr», organizzata dalla Pro loco di Fontanabona per la festa del borgo e che si terrà domenica 2 maggio, con partenza alle 9.30 dal borgo, e l'escursione di sabato 15 maggio, con partenza alle 9.30 dal parco festeggianti di Tavagnacco, alla ricerca di erbe per tisane, organizzata dalla Pro loco locale in occasione della Festa degli asparagi. Entrambe le escursioni sono gratuite (info scrivendo una mail a: info@scoprirecamminando.it).

SERVIZIO DI **ERIKA ADAMI**  
E **ALBERTO CANDOLINI**

## Le erbe in tavola



Urtie

Tutti la conoscono per averne subito il fastidioso tocco, ma l'ortica («Urtica dioica») è conosciuta fin dall'antichità per le proprietà terapeutiche. Ricca di vitamina C, azoto e ferro, era utilizzata come pianta medicinale dai Greci per le sue proprietà diuretiche, cardiotoniche e antianemiche. I Romani ne facevano largo uso in cucina, mentre nel Medioevo veniva usata anche per tessere stoffe simili alla canapa e al lino.

Purtroppo, ancora oggi, l'ortica è conosciuta più che per i suoi benefici effetti per il suo effetto urticante. Le foglie e i fusti sono ricoperti da peli particolari: i tricomi, contenenti una sostanza urticante, composta da acetilcolina, istamina e serotonina. Quando si sfiora la pianta, l'apice dei peli si rompe e ne fuoriesce un liquido irritante.

L'ortica è ottima anche in cucina. Niente paura, la cottura le toglie le proprietà urticanti. Questa pianta, che è bene raccogliere con i guanti, si trova dappertutto, vive vicino all'uomo; predilige luoghi ricchi di azoto, meglio se ombrosi. Gli apici dei germogli si possono raccogliere tutto l'anno, purché teneri. Le ortiche si consumano lessate, come gli spinaci, o in minestre primaverili, nei risotti, per fare gnocchi, frittate e frittelle.



Sparc di mont

Nel mese di giugno veste boschi e radure di nuvole di fiori bianchi. È la barba di capra («Aruncus dioicus»), nota come asparago selvatico, «sparc di mont» in friulano o «penac», per il suo pennacchio chiaro. I turioni di questa pianta perenne, che cresce lungo le siepi, nei boschi misti e nelle faggete, nei luoghi umidi calcarei, sono commestibili e prelibati. I giovani germogli rossastri si possono raccogliere ancora in montagna – dalle Valli del Torre, alla Carnia – e si consumano lessati come gli asparagi; sono ottimi nelle frittate, conservati sott'olio e trimpinati.



Sclopit

Inconfondibile con i caratteristici fiori usati dai bambini per fare piccoli scoppi con le mani, lo «sclopit» o «sgrisulo» («Silene vulgaris», in italiano strigoli) è noto, fin dall'antichità, per le sue proprietà mangerecce. Si raccoglie prima della fioritura, quando i germogli sono ancora teneri. La pianta vive sia in ambienti ghiaiosi, poveri di nutrimento, come i greti dei fiumi, che in ambienti fertili, ai margini di orti e vigne, strade di campagna. Lo «sclopit» si mangia crudo, in insalata, con altre erbe primaverili, e cotto, come gli spinaci, con olio e limone; oppure in risotti, minestre, ripieni e frittate.



Sparc di ruscli

Chi non conosce il pungitopo («Ruscus aculeatus»)? Questo piccolo arbusto sempreverde dalle piccole foglie pungenti e bacche rosse molto decorative è sinonimo di Natale. Ma non è necessario aspettare dicembre per godere dei regali di questa pianta tipica del sottobosco collinare, i cui fusti, rigidi e legnosi a maturità, sono, invece, teneri appena spuntano dal rizoma. I turioni, conosciuti in Friuli come «sparc di ruscli», già apprezzati dai Romani, si raccolgono ancora nella prima settimana di maggio nella zona collinare, anche oltre salendo in quota. Si consumano lessati in abbondante acqua salata, come gli asparagi, oppure nelle frittate e nei risotti.



Urticon

Il luppolo («Humulus lupulus») è una pianta rampicante, lanosa, dalle proprietà sedative. Molto comune, predilige ambienti freschi e terreni fertili. Cresce nelle siepi agrarie o sulle rive dei corsi d'acqua. I giovani getti apicali – i primi 20 centimetri fino alle prime foglioline – si raccolgono fino a metà maggio. Lessati per pochi minuti, si servono con olio, aceto o limone; sono ottimi nei risotti e nelle frittate di erbe. Le foglie, se tenere e appena formate, possono essere aggiunte alle minestre primaverili.

## ■ PIMPINELLA

Foglioline dal sapor di cetriolo

Questa graziosa piantina, la «Sanguisorba minor», che passa spesso inosservata, vive ai margini delle stradine di campagna, sui muretti dei terrazzamenti, nei prati magri, sempre in luoghi un po' aridi e ben assolati, anche su terreno povero. Le tenere foglie della rosetta basale si raccolgono prima che vengano emessi i fusti. La pimpinella si può gustare cruda, in insalata con altre verdure, tagliuzzandone le foglioline (dal margine seghettato), che hanno un caratteristico sapore di cetriolo. È diuretica e rinfrescante.

## ■ PORCELLANA

L'infestante che si mangia



La «Portulaca oleracea», detta porcellana, in friulano «grassule», è una pianta particolarmente infestante. Lo sa bene l'ortolano. La porcellana cresce spontanea negli orti, durante l'estate. Può essere utilizzata nelle insalate (le foglie, dal buon sapore, si possono mangiare crude) o nei decotti. Si sta rivalutando per le virtù medicinali e come fonte di acidi grassi omega-3.

## ■ ROVO

Germogli in insalata

Del rovo non si butta via niente. Davvero. Del «Rubus fruticosus» si utilizzano i frutti (diuretici, lassativi e vitaminici), che si consumano freschi e si usano per preparare marmellate, bevande rinfrescanti, gelati o per decorare torte. Commestibili anche le foglie, che hanno proprietà astringenti e antidiarrotiche, e le radici, dalle proprietà espettoranti. Pochi sanno, però, che si possono mangiare anche i germogli del «baraç»: sono depurativi, tonici e diuretici. Privati della pelle, si possono mangiare crudi, conditi con olio e aceto.

## ■ CODA CAVALLINA

Un ottimo ricostituente



La «code mussine», tipica di fossi e ambienti ricchi di nutrienti, deve il nome latino («Equisetum arvense») ai rami sottili di alcune specie simili al crine dei cavalli. In primavera spuntano i fusti fertili, alti 10/20 cm. Si raccolgono finché sono teneri. Privati della spiga e delle guaine dei nodi e lessati, si consumano con uova sode, in insalata o nelle frittate. Sono un ottimo ricostituente.

## ■ CLEMATIDE

Prima che diventi tossica

Con gli «urticon» si possono gustare lessati i germogli della «Clematis Vitalba» (i «blaudins» in friulano): una pianta rampicante che cresce in qualsiasi luogo, specialmente se trova un appoggio sul quale aggrapparsi, caratteristica per le infiorescenze che, a maturazione, si trasformano in soffici piumini. La vitalba contiene un alcaloide abbastanza tossico, ma in primavera i getti freschi sono commestibili. La parte apicale dei fusti flessuosi è gustosissima, leggermente amarognola e delicatamente aromatica.