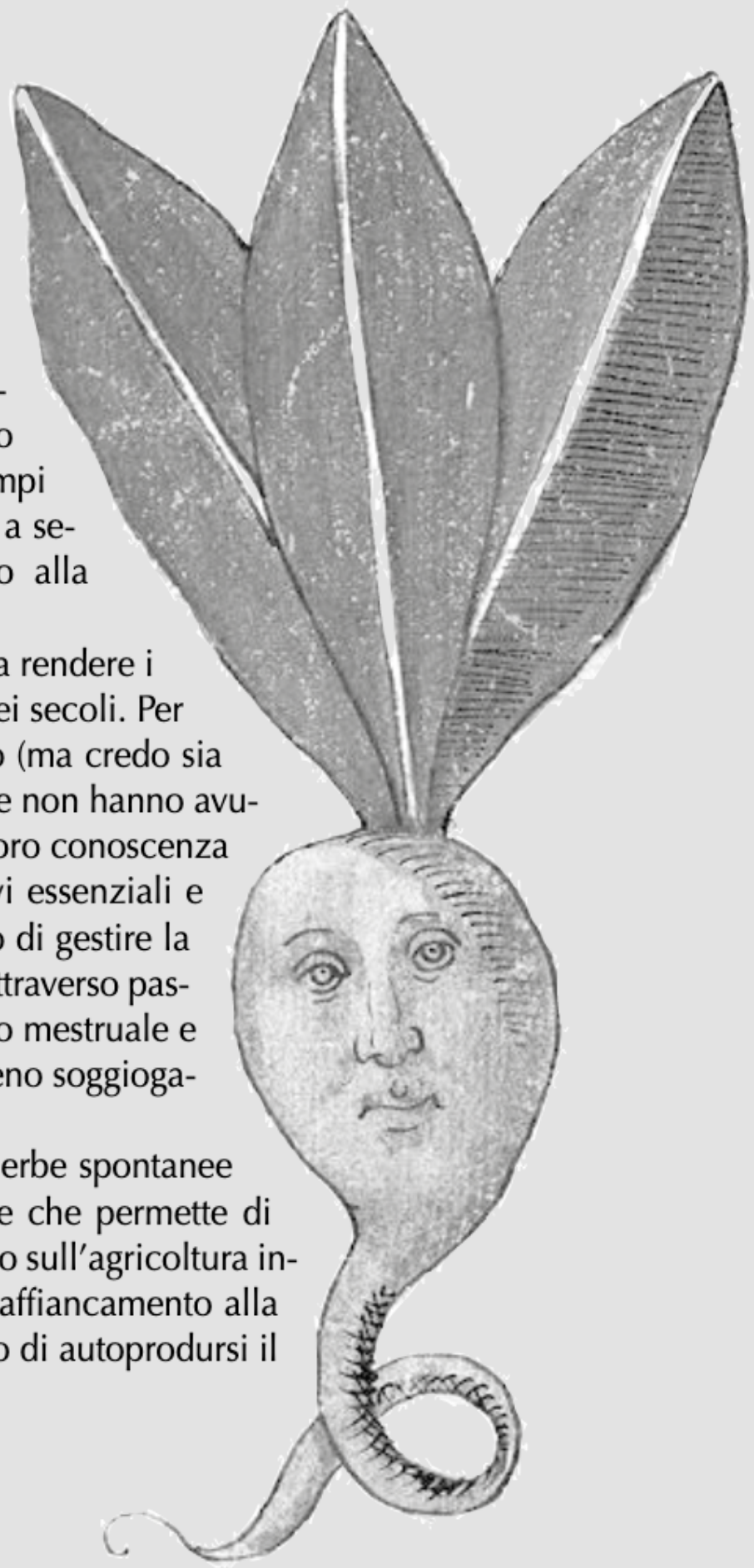
Sapori, ma soprattutto, saperi

Per l'estate (prima puntata): Borragine, Farinello, Gallio, Malva, Portulaca

di Pernice Nera



Le erbe spontanee sia a uso terapeutico che alimentare sono sempre state una risorsa imprescindibile per le popolazioni dell'arco alpino e non solo. La loro conoscenza, tramandata nei secoli di generazione in generazione, ha permesso di alleviare difficoltà e miserie fino a tempi recenti, dalle carestie di inizio Ottocento a seguito dell'occupazione napoleonica fino alla seconda guerra mondiale.

Un sapere basilare che ha contribuito a rendere i nostri e le nostre progenitrici autonome nei secoli. Per gli abitanti dell'*heimat* alpino e prealpino (ma credo sia una riflessione generale) le erbe spontanee non hanno avuto solo la funzione alimentare, ma dalla loro conoscenza se ne traevano preparati medici e curativi essenziali e fondamentali, che hanno anche permesso di gestire la propria vita comunitaria e di autonomia attraverso passaggi chiave come la regolazione del ciclo mestruale e la regolazione delle nascite, rendendo meno soggiogabili queste popolazioni.

Arrivando a oggi la conoscenza delle erbe spontanee riveste un ruolo ancora molto importante che permette di svincolarsi da un sistema alimentare basato sull'agricoltura intensiva e che può considerarsi un valido affiancamento alla scelta che molte e molti di noi hanno fatto di autoprodursi il proprio cibo.

Le erbe spontanee a uso alimentare costituiscono una fondamentale integrazione soprattutto nel periodo invernale e primaverile, periodo in cui l'orto attraversa i mesi meno generosi e l'apporto di erbe può essere davvero significativo per sopperire questo periodo di riposo.

Buona parte delle erbe spontanee dei mesi tardo invernali e primaverili hanno inoltre proprietà depurative fondamentali per disintossicarsi dall'accumulo di tossine cicliche del periodo freddo, quando sia i cibi che la diminuzione dell'attività fisica ne favoriscono l'accumulo. Nell'epoca contadina che fu, il consumo di carne era concentrato nei mesi freddi, un po' per il chetarsi dei lavori agricoli dopo la stagione dell'alpeggio o dei cereali, un po' per la diminuzione della produzione orticola e un po' perché col freddo si poteva meglio conservare, basti pensare alla macellazione casalinga dei maiali che ancora oggi viene fatta in quei mesi.

Le erbe spontanee a uso alimentare costituiscono anche oggi una conoscenza da non trascurare e che può trasformarsi in una pratica comune, diffusa e che spinga a conoscere meglio e a difendere sempre più il proprio territorio.

Giorgio Gaber cantava: «Se potessi mangiare un'idea avrei fatto la mia rivoluzione»; se questa idea ci viene regalata dalla natura, senza impegno, potrebbe davvero essere il più semplice gesto rivoluzionario.

Struttura delle schede

In questo compendio tratteremo una ventina di erbe spontanee, a ciascuna verrà dedicata una scheda divisa in quattro sezioni: habitat e riconoscimento; proprietà; raccolta e preparazione; specie simili a cui prestare attenzione.

Le tratteremo per stagione di raccolta suddividendole tra primavera, estate, autunno e inverno, oltre a quelle erbe che possiamo raccogliere in molte stagioni. [Per una questione di tempistiche, in ogni numero verranno trattate le piante della stagione successiva, ad esempio in questo numero di primavera si parla delle piante estive, nel prossimo (estate) di quelle autunnali, e via dicendo].

Ma prima di iniziare con le schede è opportuno fare delle brevi note tecniche sulla raccolta valide per tutte le erbe.

In primis è fondamentale conoscerle bene, la natura non ammette errori e molte sono le specie simili alle commestibili ma velenose e anche mortali. Nel dubbio è necessario confrontarsi, sempre, non solo con l'asettica e sconfinata sapienza dell'internet, ma soprattutto con chi nel vostro paese conserva ancora il retaggio di quei saperi.

Nella raccolta vige comunque il buonsenso, che dovrebbe farci evitare le aree inquinate, in prossimità di strade trafficate, in terreni con depositi di rifiuti o corsi d'acqua nei pressi di plessi industriali che tracimando potrebbero portare sul terreno inquinanti con prodotti chimici, concimi, diserbanti o antiparassitari.

È opportuno evitare di raccogliere piante visivamente sofferenti, con le foglie ingiallite o flosce, o parassitate, ricordandosi sempre di lasciare i migliori esemplari per la perpetrazione delle specie. La tabula rasa, come spesso fatta per specie particolarmente predate come la

cicerbita alpina, porta a un impoverimento della biodiversità molto dannoso e pericoloso per l'ambiente alpino.

Durante la raccolta è necessario prestare attenzione al tempo (foglie bagnate possono dare luogo a fenomeni di fermentazione, soprattutto se poste in contenitori di plastica che ne impediscono la traspirazione) e al rispetto dell'ambiente circostante, quindi è opportuno evitare zappette o raschiatori.

Per la totalità delle erbe si consiglia il consumo immediato, magari crudo così da assumere a pieno le loro energie e proprietà, ma è anche possibile la loro conservazione, fresche con dei pesti (buonissimi quelli di aglio orsino o silene) oppure mettendole in infusione in preparati alcolici o grappa, facendo così risaltare al massimo le proprietà organolettiche e aromatiche, oppure ancora facendo seccare le foglie, le radici o i fiori per aromatizzare tisane, sale, dado vegetale, olio, aceto, sciroppi e molti altri prodotti e pietanze.

Cosa mangiare

Guardando una piccola erba nella parte ipogea troviamo le radici; salendo fuori terra le foglie della rosetta basale o le foglie in generale; il fusto più o meno ramificato che la sostiene e che termina con il fiore o l'infiorescenza che poi genererà i semi. L'obbiettivo di queste erbe è prosperare e garantirsi delle future generazioni e ciò va a incidere sul momento di raccolta della parte che desideriamo e che varia non solo a seconda della stagione ma anche del loro ciclo vitale. Come detto la pianta ha come obbiettivo quello di arrivare a seme e per farlo ha la necessità di creare una struttura in grado elevarsi nella terza dimensione per mostrare i suoi colorati fiori agli insetti affinché, cibandosi del nettare, possano impollinarli.

Le energie e le proprietà contenute nelle radici o nel seme verranno gradualmente dislocate nella parte aerea della pianta, prima nelle foglie della rosetta basale, poi nel fusto e infine nel fiore. Più l'erba cresce più le foglie basali e il fusto assumeranno una funzione di mero sostegno per lo sviluppo verticale spesso indurendosi.

Per le piante annuali, dopo la fioritura si assiste a un ciclo inverso per cui la pianta ricomincia a concentrare le energie e gli elementi per la stagione successiva nelle radici o nel colletto, spesso chiamato cuore, dal quale ripartirà la nuova vita.

Quindi se volessimo mangiare delle tenere foglie della rosetta basale di tarassaco o di cicoria le dovremmo cogliere quando la pianta non è a fiore; mentre se volessimo mangiare le radici del topinambur le dovremmo raccogliere in autunno, quando la parte aerea perde la sua tonicità ingiallendo le foglie e seccandosi.

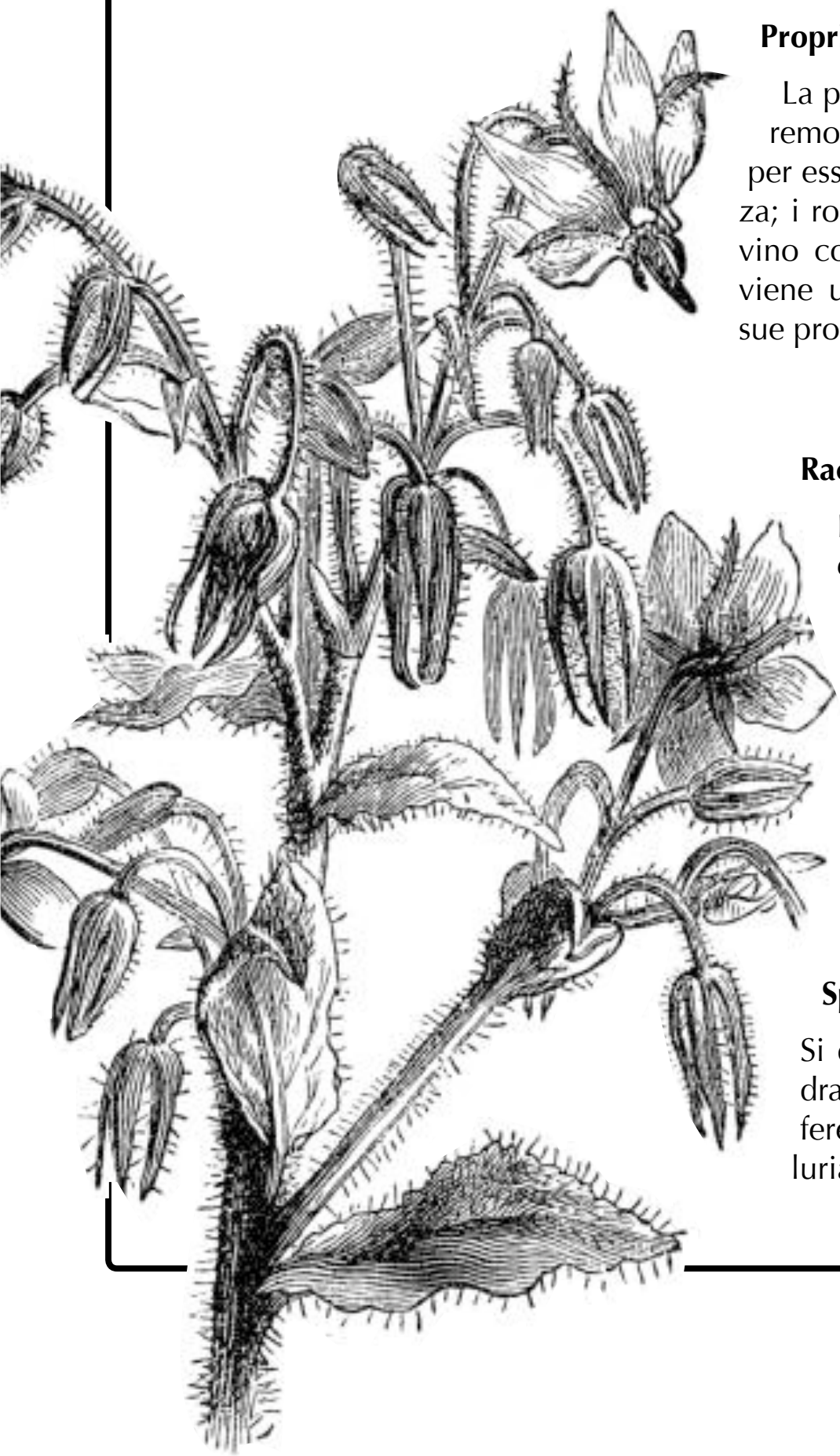
Ma come la natura ci insegna nulla è così prevedibile e scontato e ogni specie è a sé; in questa raccolta le vedremo una per una nei dettagli.

Pernice Nera

BORRAGINE - *Borago officinalis*

Habitat e riconoscimento

La borragine è una pianta erbacea perenne che può arrivare fino al metro di altezza, con gambo robusto e ben ramificato ma tenero per via delle mucillaggini che contiene; il fusto è cavo e come per le foglie, ovali e appuntite, è ricoperto da una peluria bianca. I fiori sono stellati e di **colore azzurro** e li possiamo trovare con fioriture scalari da maggio a settembre.
La troviamo nei campi di bassa valle, ben esposti al sole e preferibilmente calcarei, ricchi e sciolti.



Proprietà

La pianta veniva utilizzata fin dai tempi remoti per le sue proprietà sudorifere e per essere un naturale farmaco antitristezza; i romani la utilizzavano in aggiunta al vino come antidepressivo e tonico. Oggi viene utilizzata con più prudenza per le sue proprietà depurative.

Raccolta e preparazione

Della pianta si utilizzano le foglie e i fiori. Le prime in minestroni o zuppe, come ingrediente per frittate o torte salate o per la preparazione di paste ripiene; mentre i fiori come per altre erbe possono essere utilizzati come elemento decorativo e per guarnire le pietanze.

Specie simili a cui prestare attenzione

Si deve prestare attenzione alla Mandragora, specie tossica che però si differenzia per l'assenza della tipica peluria della borragine.

FARINELLO - *Chenopodium album*



Habitat e riconoscimento

Il farinello è una pianta erbacea con una forte radice fittonante e un fusto eretto e ramificato alto fino a 2 metri. L'infiorescenza è di colore **verde chiaro / biancastro**; le foglie ricordano la forma del piede d'oca, leggermente dentate, di colore verde pallido sulla pagina superiore e bianco su quella inferiore ricoperte da una tipica farina da cui il nome. La troviamo in campi di bassa valle, ben esposti al sole e preferibilmente calcarei ricchi di sostanza organica. Troviamo anche una chenopodiacea conosciuta come Buon Enrico in prossimità dei pascoli, degli alpeggi montani, nelle aree ricche di sostanze organiche. Chiaramente il periodo di raccolta del Buon Enrico sarà conseguente alla neve caduta tra l'inverno e la primavera.

Proprietà

La pianta non ha particolari proprietà terapeutiche anche se è conosciuta come antianemica e antielmintica. Come buona parte degli spinaci di cui fa parte apporta un buon contenuto di ferro e vitamina B1 utili integratori naturali per le diete vegane e vegetariane.

Raccolta e preparazione

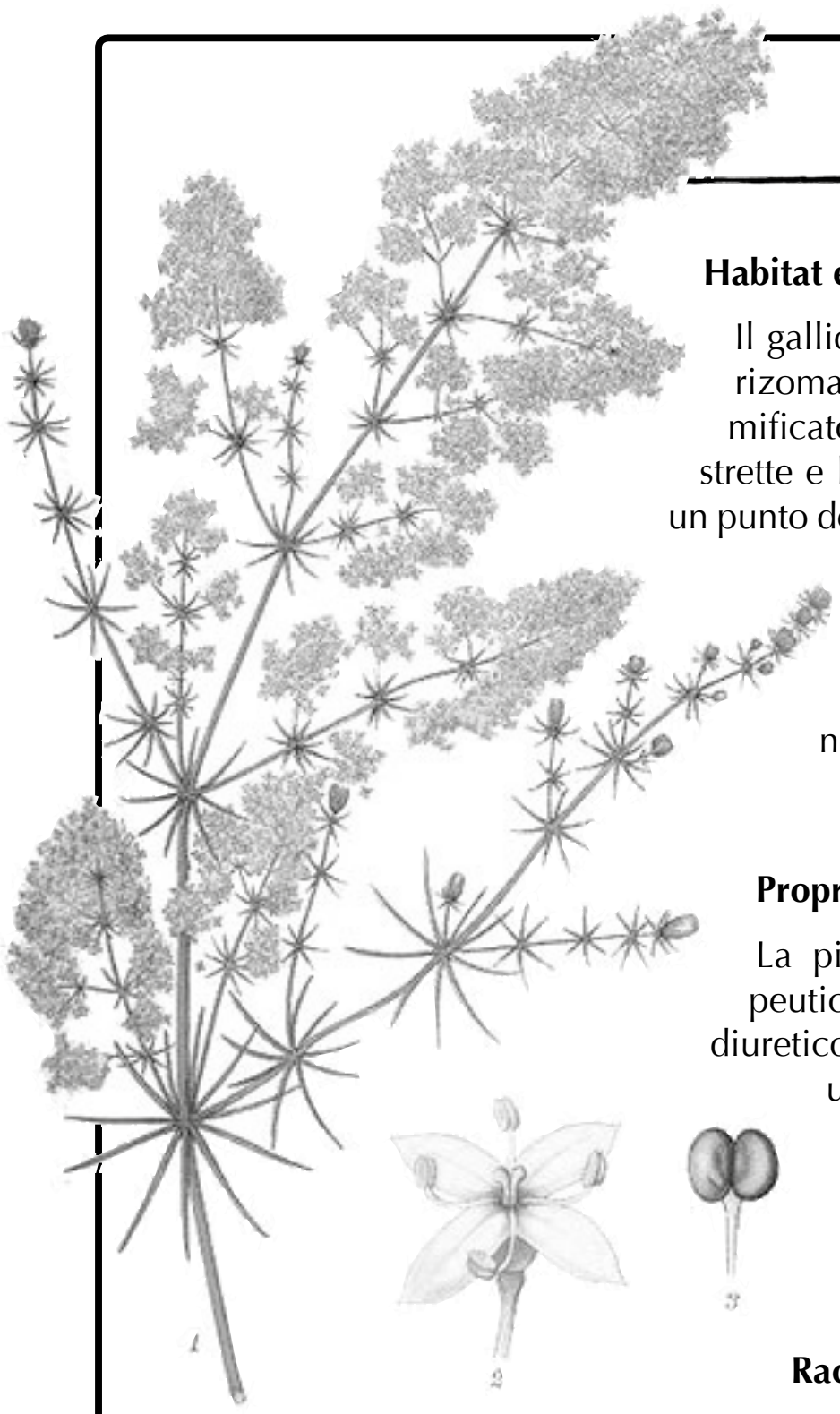
Il periodo di raccolta della pianta va da maggio a settembre. Il suo utilizzo in cucina risale alla preistoria, si utilizzano le giovani foglie o i germogli saltati in padella o cotti come gli spinaci per torte salate o risotti o semplicemente condite con olio e aceto. Meno frequente anche se possibile è l'uso delle giovani foglie in insalate.

Chiaramente più la pianta cresce in altezza più i rami diventano duri con funzioni di supporto e quindi la raccolta si concentrerà sulle foglie.

Specie simili a cui prestare attenzione

Si deve prestare attenzione al *Chenopodium vulvaria*, che emana un forte odore di pesce andato a male, ma si distingue dal Farinaccio perché ha un portamento prostrato anziché eretto.

GALLIO - *Gallium verum*



Habitat e riconoscimento

Il gallio è una pianta erbacea dotata di un forte rizoma strisciante e di un fusto eretto e poco ramificato alto fino a 70 cm. Le foglie sono molto strette e lineari, tipiche per l'innesto a raggiera in un punto del fusto. I fiori, di un **intenso colore giallo**, sono piccolissimi e raccolti in una tipica infiorescenza a pannocchia.

Troviamo il gallio sia a pieno campo che in aree antropizzate, periferiche o nelle bordure dei campi.

Proprietà

La pianta non ha particolari proprietà terapeutiche anche se è conosciuta come blando diuretico. La radice e i fiori del gallio venivano utilizzati in passato per tingere i tessuti e le foglie fresche venivano utilizzate per far cagliare il latte.

Raccolta e preparazione

Il periodo di raccolta della pianta va da maggio a settembre sempre a seconda dell'altitudine e della stagione.

In cucina si utilizzano le giovani foglie saltate in padella o cotte come gli spinaci per ripieni di torte salate o risotti, o fresche in misticanze di insalata o altre erbe spontanee condite con olio e aceto. La laboriosità della raccolta per via delle foglie piccole rende il gallio uno dei componenti degli alimenti ma spesso non il principale.

L'asperula (*Gallium odoratum*) che si differenzia dal gallio per l'infiorescenza di colore bianco viene utilizzata per aromatizzare le grappe e seccata come antitarma da mettere negli armadi.

Specie simili a cui prestare attenzione

Non sono segnalate particolari criticità.



MALVA - *Malva sylvestris*

Habitat e riconoscimento

La malva è una pianta erbacea molto duttile che può essere a seconda della necessità annuale, biennale o perenne. È una pianta che può arrivare fino al metro di altezza, con gambo robusto e ben ramificato anche se spesso prostrato e con radice fittonante e carnosa. Ha delle foglie con un lungo picciolo, sparse sul fusto leggermente pelose e di forma palmata mentre i fiori sono tipicamente **rosati** con strisce più scure nei cinque petali.
La troviamo nei campi di bassa valle, ben esposti al sole e preferibilmente calcarei, ricchi e sciolti.

Proprietà

È una pianta sia alimentare che terapeutica, ricca di vitamina C e del gruppo B nota sia dall'antichità per le sue proprietà diuretiche, lassative, rinfrescanti ma soprattutto sedative.

Raccolta e preparazione

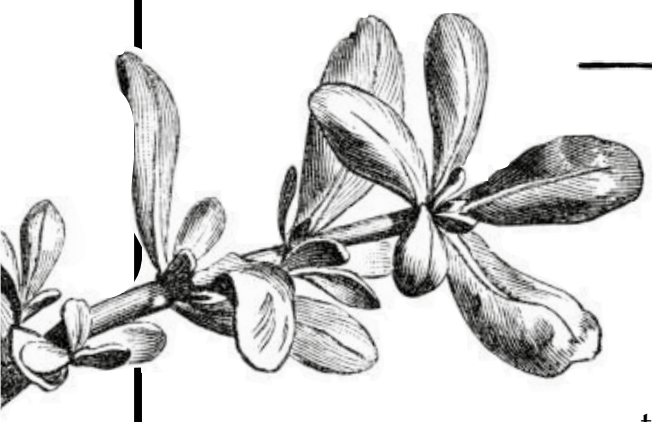
Della pianta si utilizzano i giovani getti teneri e le foglie prive però del lungo picciolo per minestroni o zuppe, oppure ripassate in padella anche con altre erbe per ripieni di torte salate e come ingrediente per frittate. Possono essere utilizzate anche in insalate e misticanze fresche per apportare un elemento di dolcezza.
I fiori come per altre erbe possono essere utilizzati come elemento decorativo e per guarnire le pietanze.

Specie simili a cui prestare attenzione

Non sono segnalate particolari criticità.



PORTULACA - *Portulaca oleracea*



Habitat e riconoscimento

La portulaca o porcellana è una pianta erbacea nota in tutta Italia che presenta foglie e fusti glabbri e carnosi e fusti prostrati e fortemente ramificati dal tipico comportamento strisciante. Spesso cresce in modo spontaneo su terreni molto asciutti o sulle bordure di aree fortemente antropizzate ma spesso la troviamo anche come erba "infestante" negli orti.

Proprietà

L'utilizzo alimentare è conosciuto fin dai tempi remoti, associato alle note proprietà antiscorbutiche. La portulaca è conosciuta anche per la sua biodiversità che l'ha resa famosa per le varietà con splendide fioriture a uso ornamentale.

Raccolta e preparazione

Il periodo di raccolta della portulaca va da giugno a settembre inoltrato a seconda dell'altitudine e della stagione.
Si utilizza l'intera pianta, fusticini e foglie, fresca per apportare il tipico sapore salino a insalate in misticanza o pomodori ma anche cotta per zuppe o frittate. In alcune aree mediterranee i giovani rametti e le foglie vengono conservate sott'aceto o in salamoia. Per la particolarità di utilizzo dell'intera pianta in alcune aree alpine è conosciuta come erba "porselera" con l'allusione al maiale di cui non si butta via nulla.

Specie simili a cui prestare attenzione

Non sono segnalate particolari criticità.

