Erbe spontanee. Sapori e saperi

seconda puntata: Cicoria, Primula, Rafano, Raperonzolo, Topinambur, Valerianella

di Pernice Nera



Prosegue con questo secondo articolo l'approfondimento sulle erbe spontanee ad uso alimentare. In questo numero tratteremo le erbe spontanee autunnali e invernali.

L'esigenza di unire in un solo numero le erbe tipiche di queste due stagioni deriva dalla peculiarità del periodo, che vede l'approssimarsi prima e l'arrivo poi del riposo vegetativo e quindi un minore numero di erbe edibili.

Delle specie che tratteremo molte saranno caratterizzate dal consumo della radice dove dalla tarda estate avviene la concentrazione delle energie e delle proprietà che permetteranno alle piante di superare questi mesi difficili per poi ripartire e prosperare in primavera.

Sembrerà strano trovare in queste schede la cicoria o la primula, erbe tipicamente primaverili, ma come direbbero i più "non ci sono più le stagioni di una volta" ed è sempre più facile trovare delle splendide primule fiorite in dicembre.

Le erbe spontanee, sia ad uso terapeutico che alimentare, sono da sempre una conoscenza imprescindibile delle popolazioni dell'arco alpino e non solo, che si è tramandata nei secoli, di generazione in generazione, e ha permesso, anche in tempi recenti, maggiore autonomia nei secoli. Per gli abitanti dell'*heimat* alpino e prealpino 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 tra l'altro hanno anche permesso di gestire la propria vita comunitaria e di autonomia anche attraverso passaggi chiave come la regolazione del ciclo mestruale e la regolazione delle nascite, elementi che hanno reso meno soggiogabili queste popolazioni.

Prima di cominciare, però, alcune raccomandazioni importanti per la raccolta. La natura non ammette errori: molte sono le specie spontanee commestibili simili alle velenose e anche mortali. Perciò è fondamentale conoscerle bene; nel dubbio è necessario confrontarsi, sempre, non solo con l'asettica e sconfinata sapienza di internet, ma soprattutto con chi nel vostro paese conserva ancora il retaggio di quei saperi.

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

È opportuno anche evitare di raccogliere piante visivamente sofferenti, con le foglie ingiallite, 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 meteo (foglie bagnate potrebbero 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 a crudo così da assumere a pieno le loro energie e le loro 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.

Pernice nera

CICORIA - *Cichorium intybus*

Habitat e riconoscimento

La cicoria è una pianta erbacea perenne che può arrivare fino al metro di altezza, facilmente riconoscibile all'inizio dall'estate a settembre per i bei fiori di colore azzurro con i petali affusolati. Ha un gambo robusto e ben ramificato e spesso già in inverno si presenta con una rosetta basale formata da tante foglie frastagliate. Ha una radice robusta e fittonante ricca di vasi contenenti un lattice amaro. La troviamo sia nei terreni di bassa valle che nei prati di bassa montagna, predilige i climi temperati e grazie alla sua adattabilità la troviamo anche ai margini dei campi e in terreni antropizzati. Spesso in dialetto viene chiamata tarassaco o dente di leone, per la somiglianza della rosetta basale. Nella realtà si distinguono dai fiori: la cicoria azzurri e il tarassaco gialli.

Proprietà

La pianta veniva utilizzata fin dai tempi antichi per le sue proprietà disintossicanti con effetti particolarmente benefici per il fegato e i reni. Le radici bollite possono sostituire l'amido nelle diete per i diabetici, pratica oggi poco diffusa per la laboriosità della raccolta. I pastori la utilizzavano come orologio naturale perché i fiori si aprono alla mattina e cominciano a chiudersi all'approssimarsi del pomeriggio, quando veniva il momento di mungere gli armenti.

Raccolta e preparazione

Della pianta si possono utilizzare le foglie della rosetta basale già presenti nei mesi invernali, sia fresche in insalata che cotte per minestroni o zuppe, o meno come ingrediente per frittate o torte. Si possono utilizzare anche le radici, che abitualmente vengono raccolte nel tardo autunno e inverno, prima della fioritura, tostate come surrogato del caffè. I fiori possono fornire una splendida nota di colore ai piatti e alle portate.
L'acqua di bollitura delle rosette, meglio se non salata, viene bevuta con finalità depurative.

Specie simili a cui prestare attenzione

Non sono segnalate particolari criticità. Ci sono specie simili della stessa famiglia (*Asteraceae*) ma nella cucina a base di erbe spontanee non danno problemi.



PRIMULA - *Primula L.*



Habitat e riconoscimento

La primula è una pianta erbacea perenne dotata di una forte radice e di una rosetta basale di foglie grandi e ovate dalla quale parte un corto fusto che termina con dei fiori diversamente colorati.

La primula è molto diffusa e si trova nei boschi radi e nei prati delle regioni temperate.

L'etimologia del nome deriva dal latino, e significa la prima, cioè il primo fiore che compare in primavera o addirittura già dall'inverno.

Proprietà

La pianta viene utilizzata per le sue proprietà analgesiche e antinfiammatorie grazie al contenuto di acido salicilico.

Raccolta e preparazione

Della pianta si possono utilizzare le foglie della rosetta basale nei mesi invernali fino ai primi mesi primaverili in base alla stagione e preferibilmente prima che vada in fioritura, sia fresche in misticanza con insalate che cotte per minestroni o zuppe, o meno come ingrediente per frittate o torte. I fiori possono fornire una splendida nota di colore ai piatti e alle portate.

Specie simili a cui prestare attenzione

Non sono segnalate particolari criticità.

RAFANO - *Armoracia Rusticana*



Habitat e riconoscimento

Il rafano è una pianta erbacea perenne oggi molto rara a livello spontaneo, una volta diffusa su tutto l'arco alpino, prealpino e appenninico. Forma dei cespugli molto rigogliosi; ha una radice robusta e fittonante lunga, di colore bianco e lunga fino a 30 cm., foglie grandi e ruvide e piccoli fiori bianchi. La troviamo sia nei terreni di bassa valle che nei prati di bassa montagna, spesso residuati di orti ormai abbandonati.

Proprietà

La pianta veniva utilizzata in tempi antichi per le sue proprietà antiscorbutiche, poi col tempo per le sue proprietà stimolanti per organismi debilitati. Per la somiglianza della radice al fallo maschile in passato venivano attribuite al rafano proprietà afrodisiache e di stimolazione sessuale.

Raccolta e preparazione

Della pianta si utilizzano le radici, che hanno un sapore vagamente senapato e che devono essere raccolte dopo il primo anno di vita in autunno, quando la pianta torna a concentrare le proprietà e le energie nelle radici per passare l'inverno e ripartire la primavera successiva.

Le radici vengono consumate fresche per esaltare il sapore acre e pungente tagliandole in piccole scaglie in insalate o più spesso lavorate in salse per accompagnare piatti di pesce o carne alla griglia o bolliti.

Nel nord est è conosciuto con il nome di Cren.

Il consumo del rafano è sconsigliato per chi soffre di irritazioni dell'apparato digerente.



Specie simili a cui prestare attenzione

Non sono segnalate particolari criticità.

RAPERONZOLO - *Campanula rapunculus*

Habitat e riconoscimento

Il raperonzolo è una pianta erbacea perenne, diffusa con diverse intensità su tutto l'arco alpino, prealpino e appenninico. È una pianta a ciclo biennale, che nei mesi autunnali e invernali presenta una forte rosetta di foglie basali e nei mesi tardo primaverili sviluppa un fusto eretto. I fiori sono di un colore azzurro pallido con la classica forma a campanella.

La troviamo sia nei terreni di bassa valle che nei prati di bassa montagna anche se è sempre più rara.



Proprietà

È una pianta che apporta un buon quantitativo di vitamina C e inulina, prebiotico naturale con effetti positivi sulla salute dell'organismo. La radice è priva di amido e quindi è consigliata per i diabetici.

Con le radici viene fatto un infuso che utilizzato come colluttorio ha proprietà benefiche per il cavo orale.

La tradizione nordica vuole che all'interno dei fiori del raperonzolo vivano le fate.

Raccolta e preparazione

In cucina si utilizzano le radici o le tenere foglie della rosetta basale da raccogliere nei mesi invernali; queste hanno un sapore dolciastro e vengono preferibilmente utilizzate in misticanze fresche fatte di tenere foglie di erbe spontanee o di insalate.

La laboriosità della raccolta e della pulizia della radice scoraggiano un abbondante consumo.

Specie simili a cui prestare attenzione

Non sono segnalate particolari criticità.

TOPINAMBUR - *Heliantus tuberosus L.*

Habitat e riconoscimento

Il topinambur è una pianta erbacea perenne originaria del Nord America introdotta in Europa nel XVI secolo. Oggi, grazie alla sua rusticità, la pianta è diffusa soprattutto a livello spontaneo su tutto l'arco alpino, prealpino e appenninico. Forma dei cespugli molto rigogliosi e può arrivare fino ai due metri di altezza, con dei robusti fusti irsuti, grandi foglie picciolate ed è facilmente riconoscibile in autunno per i bei fiori gialli con i petali affusolati. Ha una radice robusta e fittonante lunga di colore bianco e lunga fino a 30 cm.
La troviamo sia nei terreni di bassa valle che ai margini dei prati di bassa montagna in famiglie molto numerose.

Proprietà

Le radici a tubero del topinambur in considerazione dell'assenza di amido e dell'alto contenuto di inulina sono utili soprattutto nelle diete dei diabetici anche in sostituzione delle patate.

Raccolta e preparazione

Della pianta si utilizzano le radici che devono essere raccolte dopo il primo anno di vita in autunno, quando la pianta torna a concentrare le proprietà e le energie nelle radici per passare l'inverno e ripartire la primavera successiva. Le radici dalla forma molto irregolare possono essere consumate fresche tagliate in piccole scaglie in insalate o più spesso lessate in minestroni o sole. Hanno un sapore dolce che ricorda il cuore del carciofo.
Il consumo del topinambur è sconsigliato per chi soffre gonfiore di pancia che può essere limitato abbinandolo a tisane a base di semi di finocchietto selvatico notoriamente sgonfianti.

Specie simili a cui prestare attenzione

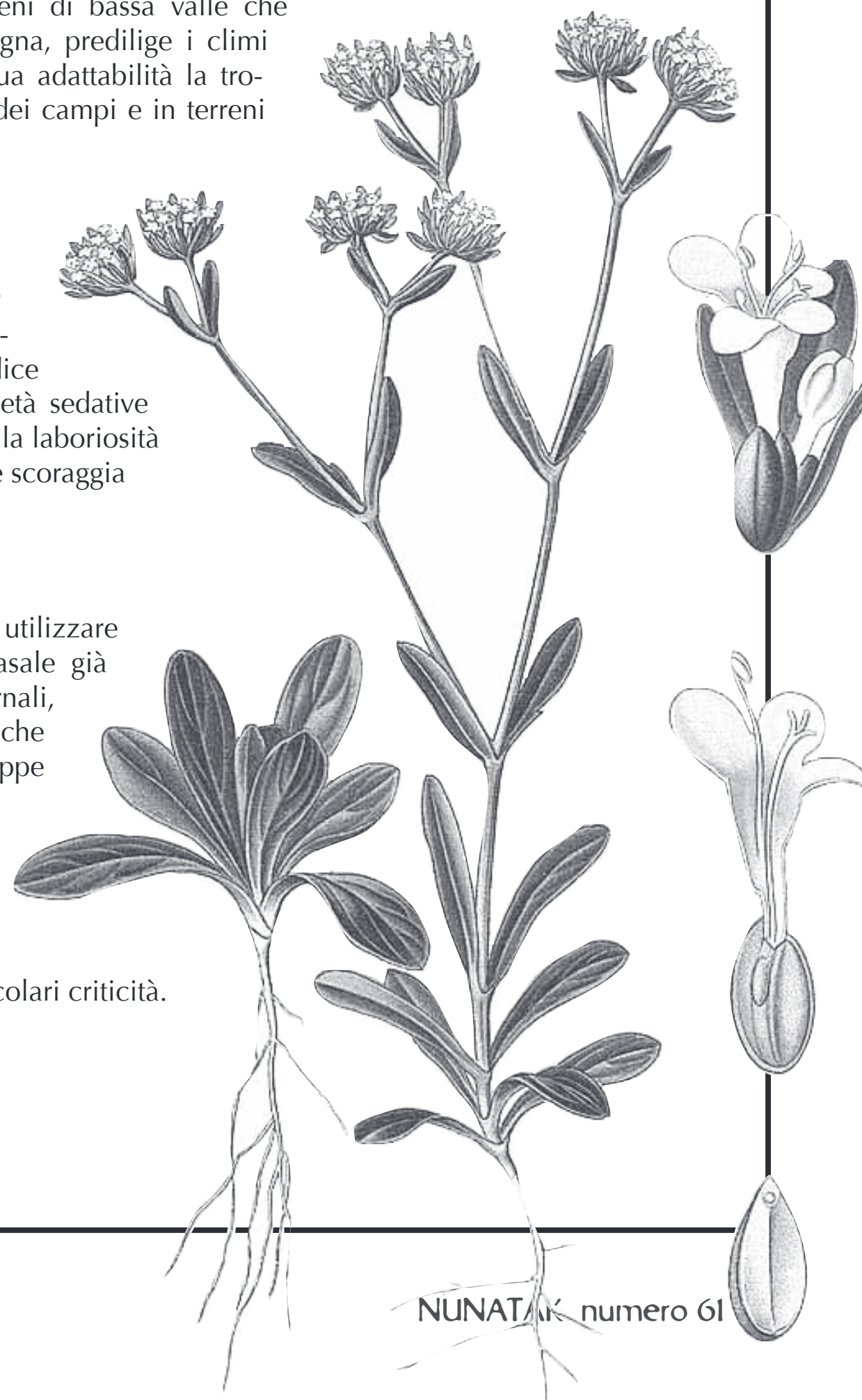
Non sono segnalate particolari criticità.



VALERIANELLA - *Valerianella olitoria*

Habitat e riconoscimento

La valerianella è una pianta erbacea perenne diffusa in tutta Europa che negli anni ha trovato una sua selezione come specie coltivata. È una pianta dalle piccole dimensioni, non più alta di 30 cm., con una rosetta basale composta da delle foglie basali delicate al tatto. Con la crescita la pianta assume un aspetto ramificato ed emette dei fiori molto piccoli di colore bianco azzurro in primavera.
La troviamo sia nei terreni di bassa valle che nei prati di bassa montagna, predilige i climi temperati e grazie alla sua adattabilità la troviamo anche ai margini dei campi e in terreni antropizzati.



Proprietà

La pianta veniva utilizzata fin dai tempi antichi per le sue proprietà disintossicanti e lassative. Alla radice vengono attribuite proprietà sedative ma come per altre specie la laboriosità della raccolta e pulizia ne scoraggia l'utilizzo.

Raccolta e preparazione

Della pianta si possono utilizzare le foglie della rosetta basale già presenti nei mesi invernali, sia fresche in insalata che cotte per minestroni o zuppe o meno come ingrediente per frittate o torte.

Specie simili a cui prestare attenzione

Non sono segnalate particolari criticità.