ERBE SPONTANEE. SAPORI E SAPERI

TERZA PUNTATA:

ACETOSA, BORSA DEL PASTORE, BUON ENRICO, LUPPOLO, PIMPINELLA, PUNGITOPO.

di PERNICE NERA



Con questo terzo articolo prosegue l'approfondimento della conoscenza delle erbe spontanee ad uso alimentare e in questo breve compendio tratteremo quelle della stagione primaverile.

Le proprietà delle erbe della stagione primaverile sono fondamentali per la loro forte connotazione depurativa e antinfiammatoria, fondamentali in considerazione dell'accumulo di tossine del periodo invernale dove l'attività fisica è ridotta e dove, almeno in passato, il consumo di carne era maggiore. Per potere assumere a pieno le proprietà di queste erbe vedremo come si dovranno raccogliere i germogli e le giovani foglie, grandi scrigni delle proprietà e delle energie di queste essenze.

Oltre a ristabilire una naturale salute corporea, queste piante rappresentano una fondamentale integrazione alla produzione ortiva, anche in considerazione del ridotto numero di orticole che in questi mesi, soprattutto alle latitudini alpine e prealpine, sono in grado di portare a una produzione significativa.

Prima di cominciare però alcune raccomandazioni importanti per la raccolta.

In primis è fondamentale conoscerle bene, la natura non ammette errori e molte sono le specie simili alle commestibili ma velenose o addirittura 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 aree inquinate, in prossimità di strade trafficate, in terreni con depositi di rifiuti o di corsi d'acqua a ridosso di plessi industriali che tracimando potrebbero portare sul terreno inquinanti o di campi coltivati con l'utilizzo di prodotti chimici come 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 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 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.

ACETOSA - Rumex acetosa

Habitat e riconoscimento

L'acetosa è una pianta erbacea perenne che può arrivare fino al metro di altezza, facilmente riconoscibile dalla fine della primavera a settembre a seconda della quota per l'infiorescenza a pannocchia di un intenso colore rosso amaranto. Si presenta con un portamento eretto e con una radice robusta e fittonante e due tipi di foglie: inferiori dotate di un lungo picciolo dapprima tenere piccole e di forma ovale che crescendo diventano sempre più coriacee e superiori di forma lanceolata inserite sul fusto.
La troviamo sia nei terreni di bassa valle che nei prati di montagna e grazie alla sua adattabilità cresce sia ai margini dei campi che nei terreni antropizzati soprattutto ricchi di sostanza organica e ferro spesso accompagnata dall'ortica o dalla menta.

Proprietà

La pianta viene utilizzata per uso esterno per l'acne o alcuni tipi di dermatiti ma ha anche effetti benefici e in passato per le sue ottime proprietà antiscorbuto.
Come per tutte le erbe che crescono su substrati molto ricchi di sostanza organica, è bene non eccedere con l'utilizzo.

Raccolta e preparazione

Della pianta si utilizzano le giovani e tenere foglie, sia fresche in una misticanza di erbette o insalate, sia tritate o frullate in accompagnamento a piatti di carne o frittate alle quali conferisce un caratteristico sapore acidulo. Molto gradevole è l'accompagnamento in pesto insieme all'aglio orsino.

Specie simili a cui prestare attenzione

Non sono segnalate particolari criticità.



Inverno 2022

BORSA DEL PASTORE - CAPSELLA BURSA-PASTORIS

HABITAT E RICONOSCIMENTO

La borsa del pastore è una pianta erbacea perenne composta da una rosetta basale di foglie da cui si innalza un forte fusto, alto fino a 80 cm eretto e ramificato, con dei piccoli fiori bianchi. I semi sono contenuti nei frutti detti siliquette.
È una pianta eccezionalmente cosmopolita in grado di prosperare dal mare fino alle quote alpine e che per l'elevato numero di semi prodotti e per la sua attitudine colonizzatrice può dare vita a diverse generazioni durante l'anno.
Il suo nome deriva dalla forma delle silique, i frutti che contengono i semi, che ricordano le bisacce che una volta i pastori usavano metter sul dorso degli animali da soma (asini, muli o cavalli).



PROPRIETÀ

La pianta veniva utilizzata fin dai tempi antichi per le sue proprietà di regolazione del ciclo mestruale ma anche, in infuso, per rendere più funzionali le vie urinarie.

RACCOLTA E PREPARAZIONE

Della pianta si possono utilizzare le foglie della rosetta basale già presenti nei mesi invernali, sia fresche in insalata (anche se il sapore è piuttosto intenso) che cotte per minestroni o zuppe o meno come ingrediente per frittate o torte.
Come per molte altre erbe primaverili, l'acqua di bollitura delle rosette, meglio se non salata, può essere bevuta con finalità depurative.

SPECIE SIMILI A CUI PRESTARE ATTENZIONE

Non sono segnalate particolari criticità.

BUON ENRICO - Chenopodium bonus-Henricus

Habitat e riconoscimento

Il Buon Enrico è una pianta erbacea composta da una radice fittonante e un fusto eretto e ramificato alto fino 60 cm. Le foglie ricordano la forma del piede d'oca, aspetto tipico delle chenopodiacee, leggermente dentate di colore verde sulla pagina superiore e più pallido e ricoperte da una tipica farina sulla pagina inferiore. L'infiorescenza è a pannocchia di un tipico colore bruno-verdastro.
La troviamo in alta collina o in alta montagna, su terreni ben esposti al sole ma ricchi di sostanza organica (letame), spesso in prossimità dei pascoli degli alpeggi montani nelle aree dove staziona il bestiame. Il periodo di raccolta del Buon Enrico è conseguente alla neve caduta tra l'inverno e la primavera, solitamente va da maggio a settembre.

Proprietà

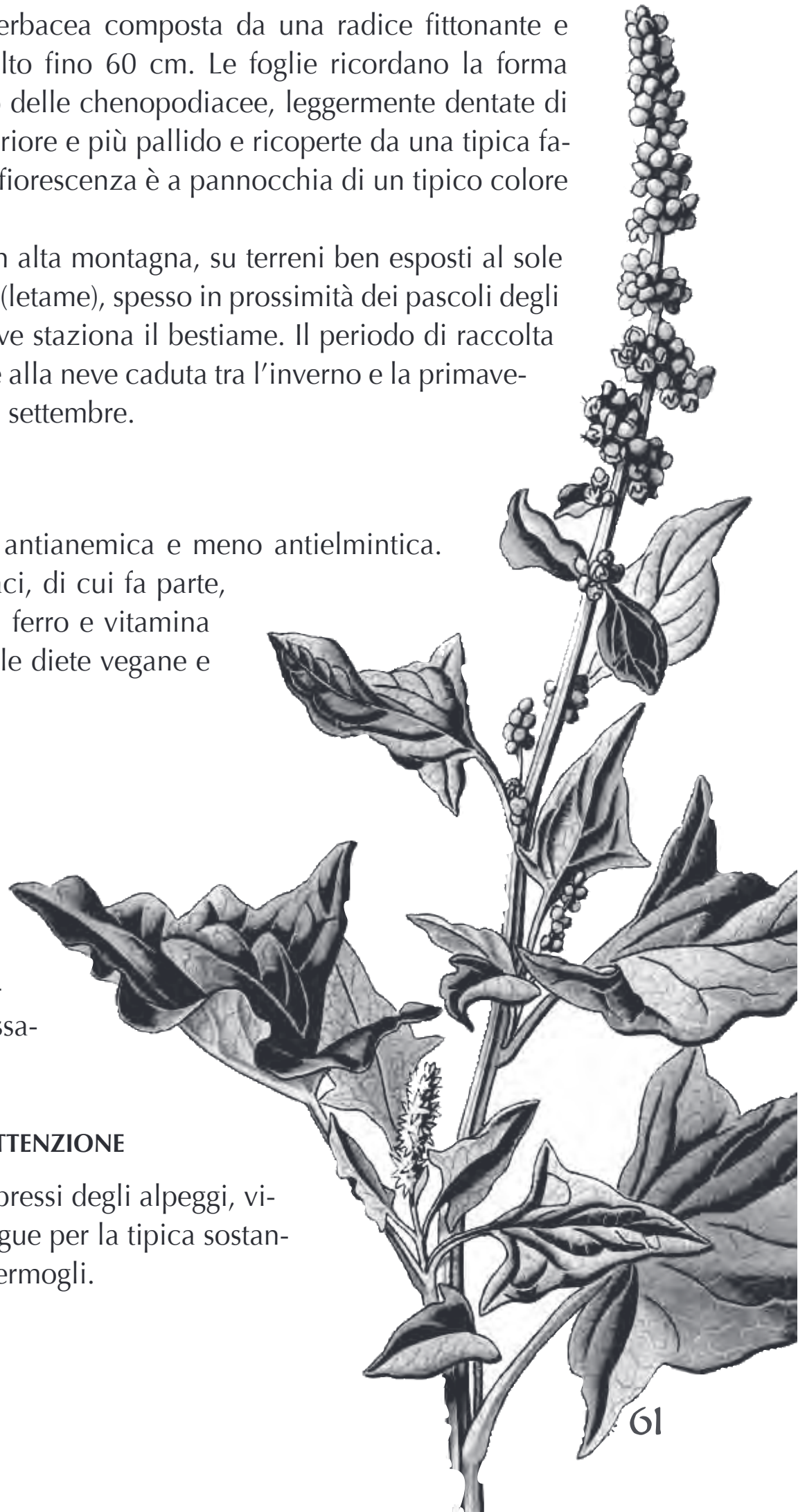
La pianta è conosciuta come antianemica e meno antielmintica. Come buona parte degli spinaci, di cui fa parte, apporta un buon contenuto di ferro e vitamina B, utili integratori naturali per le diete vegane e vegetariane.

Raccolta e preparazione

Il suo utilizzo in cucina è antichissimo; si utilizzano le giovani foglie o i germogli saltati in padella o cotti come gli spinaci per torte salate o risotti o semplicemente lessati e conditi con olio e aceto.

Specie simili a cui prestare attenzione

Cresce spesso, soprattutto nei pressi degli alpeggi, vicino al romice, da cui si distingue per la tipica sostanza farinosa delle foglie e dei germogli.



LUPPOLO - Humulus lupus

Habitat e riconoscimento

Il luppolo è una pianta erbacea perenne dotata di un forte apparato radicale che sviluppa, dall'inizio della primavera, dei lunghi fusti angolosi, cavi e coperti da una peluria che si attorcigliano e si arrampicano dove riescono a trovare appiglio. Le foglie sono ruvide e con lobate, in genere 3 o 5, e seghettate ai margini; tipica delle pianta è la brattea a forma di pigna che contiene i fiori femminili. Trattandosi di una pianta rampicante con grande adattabilità la possiamo trovare dai terreni di bassa valle ai prati di bassa montagna quasi sempre ai margini dei campi o dei boschi ma anche in terreni antropizzati. Il luppolo è conosciuto fin dall'antichità perché le infiorescenze autunnali venivano utilizzate per insaporire le bevande come la birra.

Proprietà

La pianta veniva utilizzata fin dai tempi antichi per i suoi effetti soporiferi e calmanti, aspetto che condivide con la Cannabis appartenendo alla stessa famiglia botanica, e per sedare la sfera sessuale grazie all'alto contenuto di estrogeni che le conferiscono proprietà anafrodisiache. Si dice che in passato venisse utilizzata nei monasteri e ai mastri birrai venissero rilasciati permessi particolari per smaltire l'accumulo.



Raccolta e preparazione

Della pianta si raccolgono i giovani germogli primaverili o estivi (da marzo a luglio-agosto), lunghi da 10 a 20 cm, meglio se grossi e teneri e fino alle prime foglie, che possono essere lessati e conditi o vengono utilizzati come ingrediente per zuppe, frittate o torte salate.

Specie simili a cui prestare attenzione

In natura troviamo specie simili al luppolo, come il tamaro, le cui bacche rosse sono tossiche per l'uomo, che già dal nome indica la sua peculiarità organolettica ma che in certe zone viene normalmente consumato.
Per non confondersi al momento della raccolta deve essere controllata la sezione dei fusti e la forma delle foglie.

PIMPINELLA - Sanguisorba minor



Habitat e riconoscimento

La pimpinella è una pianta erbacea annuale con dei fusti ramificati che possono raggiungere i 60 cm di altezza, numerosissime foglioline ovali e dentellate riunite in rosetta in gruppi da 4 a 12 e fiori in capolini di un bel colore rosso porpora. Ha un tempo di fioritura molto lungo che va da marzo a settembre a seconda della stagione e della quota. Molto rustica e adattabile la troviamo diffusa a pieno campo anche se predilige i prati aridi e le zone assolate. La troviamo anche in aree antropizzate.

Proprietà

La pianta veniva utilizzata fin dai tempi antichi per le sue capacità di frenare le emorragie.

Raccolta e preparazione

Solitamente si utilizzano le giovani foglie prima della fioritura fresche in insalata o misticanze di erbe a cui conferiscono un gradevole aroma di noce e un gusto simile al cetriolo o cotte per insaporire minestroni o zuppe.

Specie simili a cui prestare attenzione

Non sono segnalate particolari criticità.

PUNGITOPO - Ruscus aculeatus



Habitat e riconoscimento

Il pungitopo a differenza delle altre specie trattate finora non è un'erba ma un piccolo arbusto che può arrivare fino agli 80 cm di altezza. Il suo nome deriva dalle caratteristiche delle foglie acuminate che in tempi passati venivano poste a guardia delle dispense dagli attacchi razziatori dei piccoli roditori. Grazie alla presenza delle rosse bacche durante il periodo invernale il pungitopo è fin dall'antichità stato considerato un portafortuna tant'è che anche oggi questa tradizione è presente in molte popolazioni che lo espongono in ghirlande nel periodo invernale e natalizio come auspicio di fertilità e abbondanza.

Proprietà

Il pungitopo è da sempre una potente pianta medicinale essendo il più potente vasocostrittore naturale che si conosca. Per tale ragione è sconsigliato l'uso per chi ha problemi specifici ma per questa sua peculiarità è utilizzato nella terapia per le vene varicose ma anche per le sue proprietà diuretiche, per le emorroidi e flebiti.



Raccolta e preparazione

Della pianta si raccolgono i giovani germogli primaverili (da marzo a maggio a seconda della quota), lunghi da 10 a 20 cm, che si presentano di colore scuro e con un aspetto carnoso e vengono consumati, previa cottura, come gli asparagi lessati e conditi anche se risultano un poco più amari. Possono essere utilizzati come ingrediente per frittate o torte salate.

Specie simili a cui prestare attenzione

Non sono segnalate particolari criticità. In alcune zone d'Italia è considerata specie protetta per cui è vietata la raccolta.