

CORSO DI INTRODUZIONE
ALLA CONOSCENZA DELLA FLORA
SPONTANEA DELL' APPENNINO

SECONDO INCONTRO:

- le erbe spontanee nella farmacopea e nella
cucina tradizionale del territorio

RELATORE: Villiam Morelli

le tte del merlo



AZIMUT CLUB
MODENA

Per informazioni sulla circoscrizione
V. Newton 150/b - Modena
Tel. 059-203.4030 - fax 059-203.4045
e-mail: faustino@comune.modena.it



Comune di Modena
CIRCOSCRIZIONE 4
San Faustino
Saliceta S. Giuliano
Medonina, Quattro Ville

Prefazione

Ogni giorno che passa, livellati come siamo da una diffusa uguaglianza senza significato e senza calore, costretti a vivere in un mondo che percepiamo pieno di falsi ideali, devastato dall'utilitarismo, dalla violenza, dalla solitudine, dal degrado dell'ambiente naturale e umano, si fa più che mai pressante il bisogno di ristabilire i perduti contatti con la natura, l'attenzione a quel mondo che ci ha lasciato qualcosa da rimpiangere, l'esigenza del recupero di secolari consuetudini: quei saperi contadini custoditi nella tradizione ma ripudiati dalla scienza perché privi di avallo scientifico o, perché, non sempre suscettibili di verifica sperimentale.

Ritrovare la perdita solidarietà con la natura significa mutare di sana pianta le nostre abitudini, ritornare a meravigliarci raccogliendo un fiore, imparare a riconoscere le piante e a credere nella bontà delle umili erbe che, da sempre, hanno accompagnato e alleviato, l'esistenza dell'uomo.

Significa riscoprire, nell'armonia della natura, qualcosa che, oltre la materia, interessi il nostro sguardo, il cuore, l'anima: né dimenticare che "La Grande Madre Terra" oggi, più che mai, chiede amore e rispetto.

Da "Farmacopea popolare nell'Appennino emiliano" di Maria Castelli Zanzucchi

Introduzione

Da sempre l'uomo ha imparato a riconoscere ed utilizzare le piante spontanee per curarsi e per alimentarsi. Per secoli le civiltà che si sono susseguite in ogni parte del globo hanno scelto le specie da utilizzare, le parti da raccogliere, gli usi e hanno tramandato oralmente queste conoscenze. Nel periodo medioevale questo sapere si è in parte perso, ma nel periodo rinascimentale, il moltiplicarsi di studiosi e ricercatori, ha portato a un ulteriore approfondimento e miglioramento delle conoscenze sia medicinali che culinarie. Un ruolo fondamentale è stato svolto dagli ordini monastici. In ogni convento si poteva trovare un "orto dei semplici" dove venivano coltivate le erbe necessarie per usi medicinali e culinari, non solo per uso interno, ma anche per le popolazioni limitrofe. Tutto questo è giunto fino a poche decine di anni fa quasi intatto nella cultura popolare, dovuto soprattutto a periodi di carestia che hanno portato ciclicamente a riscoprire le erbe di uso alimentare. In questo senso è nato un ramo della botanica chiamato **fitoalimurgia** (da phyton=pianta e alimurgia contrazione di "alimenta urgentia") che si occupa dello studio e della ricerca di piante utilizzabili a scopo alimentare. Negli ultimi anni il benessere ha fatto perdere le conoscenze acquisite e l'uso delle erbe in cucina è stato abbandonato. Negli ultimi anni, molto spesso solo per seguire mode del momento, si è riscoperto l'uso alimentare e medicinale di molte piante. Le medicine alternative e cosiddette "naturali" hanno portato molte persone a interessarsi di erbe e, purtroppo, ad avvicinarsi ad esse ed a utilizzarle senza le conoscenze necessarie. E' bene ricordare che i principi attivi presenti nelle piante sono quasi sempre gli stessi usati nella medicina convenzionale e quindi soggetti alle stesse cautele e prescrizioni di quest'ultimi. E' sbagliato e pericoloso pensare che tutti i medicinali a base di erbe si possono assumere senza pericolo perché naturali. Anche per gli usi alimentari si riscontra un certo interesse, ma valgono le stesse considerazioni fatte per gli usi medicinali. In questo caso è ancora più importante la conoscenza della pianta in tutte le sue parti. Molte specie hanno parti commestibili e altre tossiche, a volte addirittura mortali. Altre parti sono commestibili solo dopo particolari trattamenti o cotture. Alcune contengono sostanze che se ingerite in piccole dosi non creano problemi ma se accumulate, non vengono smaltite dall'organismo portando anche gravi problemi. Un esempio è quello della Felce aquilina, pianta largamente utilizzata nella cucina giapponese e spesso segnalata anche su recenti pubblicazioni sulle piante alimentari. Ebbene si è scoperto recentemente che l'alta percentuale di casi di cancro alla vescica presenti in Giappone è dovuta ad alcune sostanze contenute nei rizomi della pianta. Un altro problema da considerare è quello che i luoghi di raccolta delle piante immuni da inquinamento sono sempre più rari e molte piante fungono da catalizzatore e da bioaccumulatore immagazzinando grandi quantità di sostanze tossiche. Conviene quindi acquistare erbe coltivate o raccoglierle in luoghi sicuri. E' quindi necessario acquisire alcune fondamentali nozioni di botanica, imparare a conoscere le caratteristiche fondamentali delle piante raccolte e conoscere le parti da utilizzare. E' altresì importante imparare a farne un corretto uso in cucina per poter godere delle eccezionali fragranze e sapori che portano con se.

La tradizione popolare delle nostre terre in cucina

La provvidenza della natura non può essere ammirata e compresa a sufficienza. Ella ci ha dato le piante che abbiamo ritenute tenere e grate per alimentarci.

Plinio, Naturalis Historia

In ogni casa la cucina era il luogo centrale dell'abitazione e per certi versi impregnato di sacralità. La stessa preparazione dei cibi era un'operazione rituale scandita da cicli stagionali e liturgici. Anche la raccolta delle erbe seguiva rituali tramandati di generazione in generazione e condizionati da gesti e credenze millenarie.

La regina della cucina era la resdora, vera e propria signora e sacerdotessa della cucina e della casa in genere. I suoi gesti erano precisi e consapevoli ed erano impregnati di rispetto per gli ingredienti e le pietanze manipolate. Oltre alla preparazione dei cibi si occupava della raccolta delle erbe per la preparazione di liquori, amari, decotti, tisane e per l'uso farmaceutico. Ella era la depositaria di tutte quelle conoscenze popolari sull'uso delle erbe e la cura delle malattie della famiglia. Oltre che a costituire la base della farmacopea popolare, le erbe costituivano la base della

cucina tradizionale e non solo popolare. In cucina si usavano ampiamente i prodotti dell'orto, del campo, del bosco per la preparazione di minestre, zuppe, polenta, conserve ecc. In primavera gruppi di donne e ragazzi andavano alla ricerca delle rosette basali di molte composite come *Cichorium intynus*, *Crepis aspera*, *Taraxacum officinale* ecc. che poi venivano condite con il soffritto della gola del maiale. Molte altre foglie o getti primaverili venivano raccolti e usati per minestre o insalate condite con lardo fritto e aceto. I bambini e i ragazzi non vedevano l'ora che giungesse aprile per riversarsi nei campi alla ricerca dei teneri getti di *Tragopogon*; dolci e carnosissimi venivano raccolti e serviti cotti o crudi in svariate pietanze, ma molto spesso mangiati sul posto. Nell'orto venivano poi coltivate tutte quelle verdure che costituivano una buona parte della dieta delle popolazioni contadine di un tempo. Anche le infestanti ortiche (*Urtica dioica*) venivano raccolte e utilizzate come ripieno e come rinforzante dei capelli o per depurare il sangue.

Il vitto dei contadini

Semplice, come altro mai, è il vitto dei contadini. Nell'inverno, verso le ore nove del mattino, fanno sul campo un pasto con polenta di granturco, o pane e cipolle condite d'olio e sale; dopo mezzodì merendano con un tozzo di pane; alla sera mangiano, nelle case loro, minestra di pasta e legumi, condita con lardo. Durante i lavori della state fanno colazione alle ore sette, nel campo; a mezzodì, mangiano una minestra a casa, dove pigliano qualche ora di riposo, alla sera cenano con poco pane.

Il pane può essere di mistura, d'un mescolo, cioè, di frumento e fava, foggiato a tiera o a focacce cotte nel forno. Con la farina di granturco fanno quasi sempre polenta. La mangiano appena rovesciata sul tagliere, affettandola con un filo, e condendola di burro e formaggio, oppure ne arrostiscono le fette sul fuoco, o la friggono nella padella con poco strutto. Compran carne solamente nei giorni di sagra o solennità, a festeggiare le quali sogliono fare grandi torte di riso o frumento, in cui mettono, a larga mano, formaggio e droghe.

(da "Strenna del Comizio Agrario di Parma", Parma 1869)

Usi e tradizioni di alcune piante comuni

ORTICA – URTICA DIOICA L.

Pianta tipica dei terreni azotati e concimati è da sempre una presenza costante al fianco dell'uomo. Viste le sue virtù è diventato inevitabile che sia stata da sempre abbondantemente apprezzata e utilizzata. Ciò ha alleviato il fastidio della sua invadenza e del suo liquido urticante.

I Greci le utilizzavano moltissimo raccogliendole prima dell'arrivo delle rondini quando erano più tenere e dolci. Ippocrate sosteneva che da giovane l'ortica serviva a evitare la caduta dei capelli, mentre, la sua radice essiccata, serviva come depilatorio. Da sempre, a primavera, costituisce un gradevole cibo a cui si attribuiva anche il potere di allontanare per tutto l'anno le malattie. I centurioni romani la usavano per fustigarsi e riattivare la circolazione, mentre nel Medioevo era usata anche in tessitura per farne tele finissime simili alla seta. Nelle nostre zone è stata usata per molto tempo come emostatico e depuratore del sangue, contro i reumatismi urticando la parte interessata e per riattivare parti paralizzate o anchilosate. In alcune zone il succo, mescolato con olio d'oliva, serviva per frizionare i capelli per prevenirne la caduta e contro la forfora. In alcune zone, mazzetti d'ortica venivano legati alle mammelle delle pecore perché facessero più latte. Ancora ai nostri giorni, l'ortica viene aggiunta al pastone per polli e tacchino per coprire, nella carne e nelle uova, l'odore spiacevole dovuto all'uso dei moderni mangimi a base di pesce. Legato ad essa è un simpatico motto reggiano: Capir cm'un mas d'urtighi (Non capire niente di niente).

TARASSACO – TARAXACUM OFFICINALE WEBER

Il tarassaco è sicuramente una delle erbe più conosciute, apprezzate e utilizzate nella cucina popolare delle nostre zone. I nomi dialettali fanno riferimento alle proprietà diuretiche della pianta. Il reggiano piscalétt (piscia a letto) indica chiaramente i problemi di enuresi che avevano soprattutto bimbi e anziani dopo l'ingestione delle foglie di tarassaco. Questa forte azione diuretica portava a volte gravi problemi ai conigli che in inverno venivano alimentati quasi esclusivamente a tarassaco. Soffiando all'interno dello stelo reciso si produce un caratteristico suono; era questo uno dei giochi preferiti dai bambini, oltre a quello di far volare i semi soffiando sul frutto chiamato appunto soffione. La medicina popolare lo utilizzava come depurativo a livello biliare ed epatico. I decotti di radice venivano bevuti dalle persone di depressione e malessere. Ancora oggi in primavera, le tenere foglie vengono raccolte per essere mangiate crude o cotte. Un tempo venivano usati anche i boccioli acerbi dei fiori come surrogato dei capperi in aceto. La radice torrefatta e macinata veniva usata come surrogato del caffè.

BARBA DI BECCO – TRAGOPOGON PRATENSIS L. (Tragopogon porrifolius L.)

Sia il nome del genere che quello comune indicano la barba di un caprone. Il termine dialettale mirasol deriva dal bel fiore giallo della specie pratensis, che assomiglia ad un girasole. I fiori hanno la caratteristica di aprirsi al mattino ed essere già chiusi nel primo pomeriggio. La pianta è molto ricercata, non solo dall'uomo, ma anche da molti animali

per il sapore zuccherino e un poco amarognolo delle sue parti. I giovani getti venivano raccolti e mangiati anche crudi, soprattutto dai bambini. Essi erano un ottimo sostituto degli asparagi e dei germogli di luppolo in varie preparazioni. L'acqua di cottura delle radici e dei gambi era usata come base per minestre e bevande depurative e diuretiche.

TIMO – THYMUS PULEGIODES L.

Nel tempio di Asclepio nelle isole Sporadi, esiste una lapide con una ricetta di una medicina a base di timo che, dice Plinio, il re Antioco "il Grande" serviva come medicina contro tutti gli animali velenosi ad eccezione dell'aspide. Usata da Greci e Romani per l'impareggiabile profumo fu conosciuta per le sue qualità antisettiche solo nel Medioevo dove veniva usata per conservare la carne. Carlo Magno nei suoi "Capitolari" obbliga a coltivarlo nei giardini dei castelli e dei monasteri. Nella medicina popolare è stato considerato la panacea contro varie malattie ed usato praticamente come antibiotico. Macerato nell'olio leniva i dolori reumatici e dovuti a distorsioni e gonfiori. Con la polvere delle foglie seccate venivano puliti i denti e tonificate le gengive. L'infuso aiutava la digestione e la circolazione. Ne veniva ricavato anche un vino usato come vermifugo. Veniva conservato secco in sacchetti di carta appesi al soffitto della cucina. Per il suo intenso aroma è da sempre utilizzato in cucina come aromatizzante.

ROMICE – RUMEX ACETOSA L.

Considerata una pianta invadente e indesiderata il romice è comunque usato da sempre dall'uomo.

La radice contiene una combinazione di ferro e fosforo (fissa il ferro dal suolo) e veniva usata nella farmacopea popolare in decotti contro l'anemia e il terribile mël suttill (tubercolosi polmonare). La radice, essendo ricca di tannoidi, veniva usata come astringente sulle piaghe e le ulcere. Le foglie bollite in acqua e spalmate di burro, avvolte in carta o tela, venivano messe sui lividi, mentre fresche applicate sui gonfiori come risolventi.

ACHILLEA – ACHILLEA MILLEFOLIUM L. (Achillea collina Becker ex Rchb. o Achillea roseoalba Ehrend)

Plinio racconta che Achille, discepolo di Chirone, avesse scoperto un'erba per medicare le ferite; per questo venne chiamata Achillea. Anche Dioscoride le riconosce proprietà cicatrizzanti ed emostatiche. L'Achillea è una delle più importanti piante della farmacopea popolare. Veniva e viene tuttora usata come vulnerario emostatico e contro la scabbia degli ovini. In alcune zone, ancora oggi vengono utilizzate tutte le parti della pianta. Il decotto e l'infuso arrestano le emorragie interne e le diarree e calmano i dolori di pancia; le foglie pestate si applicano sui tagli, sulle ferite e sulle piaghe. Nelle nostre zone era uso comune dei contadini cicatrizzare le ferite con essa.

PIANTAGGINE – PLANTAGO LANCEOLATA L. (Plantago major L.)

Fin dall'epoca Romana l'uso della piantaggine è stato legato alla medicina popolare come topico e cicatrizzante su ferite, piaghe e ulcere di vario tipo. Nel reggiano, se un bambino cresceva gracile e stentato o una fanciulla giungeva alla pubertà magra e debole, un infuso di foglie e radici ridava linfa e vigore. Lo stesso infuso serviva anche come rimedio per le emorragie. Macerando le foglie si otteneva un liquido per sciacqui e gargarismi in caso di laringiti, faringiti e nevralgie dentarie o per fare lavaggi oculari contro le congiuntiviti nonché contro le irritazioni vaginali. I contadini ponevano le foglie fresche sulle carughe (croste) o sulle punture di insetti per calmare il prurito e il bruciore; veniva usata anche come antitossico per i morsi di vipera. Nel Piacentino venivano usate per i foruncoli ma con una certa attenzione perché "la piantana in d'un bus la fa vègn una tana" (la piantaggine in un buco fa venire una tana). Si utilizzava anche come alimento per i conigli affetti da infiammazioni intestinali. Nel reggiano con gli steli verdi, molto simili al giunco, venivano costruiti giocattoli.

ROSA CANINA – ROSA CANINA L.

Il nome canina, secondo Plinio, deriverebbe dal fatto che un soldato Romano fu curato dalla rabbia con l'infuso di radici di questa pianta. Furono i Persiani a scoprirne le virtù terapeutiche e a considerarla pianta magica. Apuleio racconta nell'"Asino d'oro" che il protagonista, mutato in asino, solo mangiando fiori di rosa canina poté ritornare alla sua forma umana. Assieme a quelle del rovo, le foglie venivano usate nella medicina popolare per curare il fuoco di Sant'Antonio e a segnare le storte. Un tempo era facile trovare e mangiare le bacche rosse della rosa canina. I giovani gettavano i frutti nelle scollature delle ragazze, mentre nel reggiano le bambine formavano con essi delle collane. Nella medicina popolare i frutti erano usati come diuretico e antidiarroico, specie nei lattanti e nelle persone anziane. L'infuso dei frutti, ricchissimi di vitamina C, costituiva una bevanda altamente rinfrescante. Le "rezdore" sapevano confezionare delle gustose marmellate, oltretutto molto salutari, tagliando in due i frutti e estraendo, con pazienza, i semi e la peluria che li circonda.

MENTA – MENHA SPECIE PLURIME

La pianta era sacra a Iside, la dea Luna, e a Thor, il dio della medicina. Con questa pianta, i cui poteri magici e curativi erano consentiti solo ai sacerdoti, si preparava un unguento, il Kyphi, dotato di proprietà miracolose, che era capace di guarire ogni malattia. Nella mitologia greca la menta era connessa a Ades, signore dei morti. Il mito racconta come la ninfa Menta fosse la concubina di Ade. Quando costui prese in moglie Persefone figlia di Demetra dea delle messi,

Menta proferì contro la rivale minacce spaventose e allusive alle proprie arti erotiche. Persefone fece a pezzi Menta, mentre Ade le concesse di trasformarsi nell'omonima erba profumata. Demetra però la condannò alla sterilità. In base a questo alla pianta erano attribuite notevoli proprietà eccitanti e afrodisiache, mentre in sintonia con la sterilità, la menta veniva usata come abortivo e anticoncezionale. Effettivamente l'olio essenziale, ricco di mentolo, ha un intenso potere tonificante e stimolante del sistema nervoso dalle ovvie ripercussioni sulla sfera sessuale e, ad alte dosi, proprietà abortive.

I Greci e i Romani la usavano come profumo e per allietare i banchetti; gli Ebrei strusciavano sul pavimento delle sinagoghe foglioline di menta. Nella medicina popolare giovava alla voce, curava la lebbra, i vermi delle orecchie, la forfora e impediva al latte di cagliare e inacidirsi. In alcune zone i decotti venivano usati contro i gas intestinali, i crampi allo stomaco, per la digestione difficile e per il nervosismo. I contadini la usavano per profumare le stalle o come insetticida per allontanare mosche e zanzare. Se nei letti si trovavano pulci, venivano bruciate foglie di menta per farle fuggire. Le foglie venivano masticate per l'alito cattivo e usate contro il prurito.

MALVA – MALVA SYLVESTRIS L.

La malva, come l'iperico e la camomilla, era una di quelle piante che la massaia previdente raccoglieva alla vigilia di San Giovanni e collocava sul davanzale perché bevesse la rugiada.

La malva era conosciuta e apprezzata sia dai Greci che dai Romani. Cicerone e Orazio andavano matti per le minestre fatte con i suoi germogli. Veniva considerata una pianta sacra in grado di liberare gli uomini dalla schiavitù delle passioni. Si riteneva che bevendo ogni giorno succo di malva si allontanassero le malattie. Guariva le ulcere e le piaghe; la radice bollita era rimedio contro la desquamazione della testa, i denti malfermi e i parti difficili. Sempre la radice, avvolta in lana scura, serviva come amuleto contro le affezioni delle mammelle.

Il decotto di foglie veniva usato come espettorante; senza zucchero serviva come collutorio, per le malattie degli occhi e contro le emorroidi. In molte zone si usava come collutorio, contro l'alito cattivo e per sgonfiare i piedi. Il decotto di radice di malva, bollita per tre ore, depurava il sangue e serviva alla digestione.

OLMO CAMPESTRE – ULMUS MINOR L.

La sfogliatura dell'olmo teneva impegnati i contadini, nel mese di agosto, dall'alba al tramonto. Le foglie erano un cibo prelibato per il bestiame e servivano anche a migliorare la qualità del latte e del formaggio. Nelle nostre campagne, da sempre, si è conservato l'antichissimo uso romano di reggere le viti con l'olmo campestre, allineato nelle famose "piantate". Purtroppo la meccanizzazione agricola e un mortale parassita, il "Graphium ulmi," le ha fatte ormai scomparire. I grossi olmi avevano sulla corteccia delle grosse "vene varicose" nelle quali scorreva la linfa, che, in inverno, stretta dal gelo emetteva uno strano sibilo. Questo lamento impressionava i bambini che evitavano i grossi alberi. Viene usato fin dall'antichità per le sue proprietà astringenti, cicatrizzanti, depurative e toniche. Si riteneva che le foglie facessero scomparire il cattivo umore e rispuntare i capelli. Le samare, raccolte ancora verdi servivano per gustose insalate.

Ricettario

Elisir centerbe

Ingredienti

- 3 foglie di menta piperita
- 3 foglie di melissa
- 3 foglie di salvia
- 3 foglie di limone
- 3 foglie di alloro
- 3 foglie di susino
- 3 foglie di amarena
- 3 foglie di pesco
- 3 foglie di mora di rovo
- 3 foglie di arancio
- 3 foglie di fragola
- 3 foglie di ortica
- 3 foglie di albicocco
- 1 foglia di vite
- 5 foglie di maggiorana
- 5 foglie di rosmarino
- 5 foglie di achillea

- 1 rametto di ruta
- 1 gambo di prezzemolo
- 5 fiori di camomilla
- 1 pizzico di fiori di tiglio
- 5 fiori di malva
- 1 pizzico di tè
- 5 bacche di ginepro
- 2 chiodi di garofano
- 2 g di cannella
- 3 grani di caffè tostato
- la buccia di mezza arancia non trattata (la parte arancione)
- 500 g di alcool a 95°
- 400 g di zucchero
- 500 g di acqua

Preparazione

lavare velocemente le foglie e farle asciugare su un panno pulito. Pulire i fiori e le bacche. Mettere tutte le foglie, i fiori e le bacche in 500 g di alcool a 95° e lasciarli in infusione per 6 giorni. Sciogliere 400 g di zucchero in 500 g. di acqua, facendo bollire pochi minuti. Lasciare raffreddare, unire all'infuso e lasciare riposare per altri 7 giorni, agitando il contenitore due o tre volte al giorno. Filtrare e versare in bottiglie di vetro scuro. Si può consumare subito, ma è consigliabile lasciarlo riposare per 40 giorni, Si conserverà per anni.

Liquore alle cento erbe (centerbe)

Ingredienti

- 4 foglie di menta
- 4 foglie di erba luigia
- 4 foglie di salvia
- 4 foglie di basilico
- 4 foglie di limone
- 4 foglie di alloro
- 8 foglie di rosmarino
- 10 foglie di timo
- 8 foglie di maggiorana
- 8 fiori di camomilla
- 4 bacche di ginepro
- 4 chiodi di garofano
- 1 pezzo di cannella
- 6 foglie di thè
- un poco di zafferano
- 4 hg. di alcool a 90°
- 4 hg di zucchero
- 4 hg. di acqua

Preparazione

Mettere tutte le foglie, le bacche, i chiodi di garofano, la cannella, la camomilla e lo zafferano in una bottiglia con l'alcool e scuotere ogni giorno. Passati cinque giorni mettere sul fuoco lo zucchero e l'acqua e farli bollire per cinque minuti. Fare raffreddare. Togliere le foglie dall'alcool e unire a questo lo sciroppo. Lasciare riposare per due giorni e filtrare.

Grappa alle ortiche

Ingredienti

- 20 foglie di ortica (colte prima della fioritura)
- ½ litro di grappa leggera
- 50 g di zucchero

Preparazione

Porre le foglie di ortica lavate e asciugate in un vasetto ermetico; unire mezzo litro di grappa leggera, lo zucchero e lasciare macerare per circa un mese. Filtrare e imbottigliare; si otterrà un ottimo drink e una bevanda toccasana, di un bel verde smeraldo.

Amaro all'achillea

Ingredienti

- 50 g di fiori freschi di achillea
- 300 g di alcool puro
- 200 g di acqua
- 5 foglie di cedrina, o melissa, o limone
- ½ baccello di vaniglia
- pochissima cannella
- 500 g di acqua
- 300 g di zucchero

Preparazione

Mettere in un contenitore ermetico i fiori di achillea puliti, 300 g di alcool puro, 200 g di acqua, la cedrina, la vaniglia e un pizzico di cannella. Lasciare macerare per 8 giorni. Aggiungere al liquore 500 g di acqua e 300 g di zucchero, lasciare riposare altri 3 giorni, poi filtrare e imbottigliare.

Amaro melissa e altre erbe

Ingredienti

- 2 g di anice
- 10 g di melissa
- 3 g di ruta
- 5 g di liquirizia
- 5 g di rabarbaro
- 5 g di menta piperita
- 1 sommità fiorita di achillea
- 10 g di scorza d'arancia
- ½ g di zafferano
- 750 g di acqua distillata bollente
- 250 g di alcool a 60°
- 120 g di zucchero

Preparazione

Lavare e asciugare velocemente le foglie e i fiori. Mettere gli ingredienti, esclusi lo zucchero e l'alcool, in un vaso di vetro capace e versarvi l'acqua bollente. Fare raffreddare, aggiungere l'alcool e 120 g di zucchero; lasciare macerare per sette giorni, filtrare e imbottigliare.

Liquore alla menta

Ingredienti

- 60 foglie di menta piperita fresca
- 600 g di alcool a 90°
- 330 g di zucchero
- 160 g di acqua

Preparazione

Pulire con una pezza linda le foglie di menta e lasciarle essiccare all'ombra per 3-4 giorni, stese su un telo di cotone pulito. Disporle a strati in un vaso a bocca larga, coprirle con 600 g di alcool a 90° e lasciare macerare per 24 ore. Preparare uno sciroppo facendo sciogliere, a fiamma bassa, 330 g di zucchero in 160 g di acqua; lasciare raffreddare e aggiungere alla menta e all'alcool. Mescolare bene, lasciare riposare per un'ora, filtrare e imbottigliare. Prima di consumare, fate riposare per un mese.

Vino marsalato alla rosa canina

Ingredienti

- 1 litro di vino marsala
- 40 g di frutti di rosa canina ben maturi

Preparazione

Tagliare i frutti di rosa canina a metà, togliere accuratamente i semi e i peli che li avvolgono, sciacquarli ripetutamente in acqua corrente, quindi lasciarli in ammollo per qualche minuto ed eliminare i peli che vengono a galla. Farli asciugare e metterli a macerare per 10 giorni nel marsala. Filtrare e imbottigliare.

Succo di ortiche e pere

Ingredienti

- una grossa pera matura
- 30 punte di ortiche
- acqua a piacere
- zucchero di canna, saccarina o miele a piacere
- una spruzzata di succo di limone

Preparazione

Lavare (con i guanti) le ortiche, sgrondarle e mettere le foglie nella centrifuga con la pera sbucciata e tagliata a pezzi. Versare il succo in un bicchiere, allungare eventualmente con acqua e dolcificare a piacere.

Succo di malva e mela

Ingredienti

- una grossa mela
- una manciata di foglie di malva
- acqua a piacere
- un cucchiaino di miele a piacere

Preparazione

Lavare le foglie di malva, sgrondarle dall'acqua e metterle nella centrifuga con la mela sbucciata e tagliata a pezzi. Versare il succo in un bicchiere, allungare eventualmente con acqua e dolcificare con il miele a piacere.

Aceto alla menta

Ingredienti

- 20 foglie fresche di menta
- un litro di aceto di vino bianco

Preparazione

Inserire in una bottiglia di vetro a collo largo le foglie di menta pulita e ricoprirle con l'aceto bianco. Tappare e conservare al buio e al fresco per due settimane. Filtrare e imbottigliare decorando con un rametto di menta.

Frittata di erbe

Ingredienti

- 4 uova
- 800 g. di erbette
- 50 g. di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaino di santoreggia
- 1 cucchiaino di foglie d'aglio tritate
- 1 manciata di prezzemolo
- 100 g. di borragine
- olio
- sale

Preparazione

Sbattete in una terrina le uova, condite con sale, parmigiano grattugiato, santoreggia, prezzemolo e aglio selvatico. In un'altra terrina mettete le "erbette" (la composizione può variare di volta in volta) e la borragine, precedentemente lavate e scaldate per farne evaporare l'acqua. Unite tutto in una padella con abbondante olio caldo e fate cuocere lentamente su entrambi i lati. Assicuratevi che la frittata rimanga morbida all'interno. Se non amate alcuni degli ingredienti proposti in questa ricetta potete sostituirli con altri.

Minestra primavera

Ingredienti

- 1 patata
- 10 foglie di borragine
- 12 cime di ortica
- 50 cimette di silene
- 6 foglie di podagraria
- 10 foglie di erba cipollina
- 10 foglie di primula
- 5 foglie di scabiosa

- 15 foglie di salvia dei prati
- 12 cime di parietaria
- 10 foglie di acetosa
- 10 foglie di salvia officinale
- 10 cime di luppolo
- 1 mazzetto di prezzemolo

Preparazione

Fate cuocere insieme tutti gli ingredienti, tagliati grossolanamente, in un litro e mezzo di acqua salata; dopo una decina di minuti aggiungete un pugno di riso a persona. Condite con olio crudo e una bella spolverata di parmigiano grattugiato.

Minestra afrodisiaca

Ingredienti

- 2 carote
- olio, sale e pepe
- 1 chiodo di garofano
- 1 pezzo di cannella e di zenzero
- 1 pizzico di noce moscata e di santoreggia
- 1 cucchiaio di miele (meglio se di robinia)
- 4 cucchiaini di panna
- ¾ di litro di brodo di verdure (da scegliere tra quelle popolarmente considerate afrodisiache)

Preparazione

Versate in una pentola un cucchiaio d'olio, le carote tagliate a rondelle spesse, il chiodo di garofano, la cannella, lo zenzero, la noce moscata e la santoreggia. Lasciate insaporire e aggiungete il brodo di verdure. Fate bollire il tempo necessario ad ammorbidire tutti gli ingredienti, poi passate il tutto nel frullatore. Scaldate nuovamente l'insieme, mescolandovi il miele e la panna e portate a tavola immediatamente.

Salsa acetosella e noci

Ingredienti

- 2 pugni di foglie di acetosella tritata col coltello
- 1 vasetto di yogurt
- 3 pizzichi di sale
- 2 pizzichi di pepe
- noci tritate

Preparazione

Dopo aver pulito bene e lavato l'acetosella, tuffatela in acqua bollente salata per 5 minuti. Lasciatela raffreddare a lungo, circa 2 ore immersa in acqua. Quindi mescolate 4-5 cucchiaini di succo di acetosella con lo yogurt il sale e il pepe. Spalmate la crema su fette di pane nero scaldato al forno e cospargete la fetta con le noci tritate. La salsa all'acetosella può essere usata anche come vinaigrette per l'insalata.

Burro all'erba cipollina

Ingredienti

- erba cipollina
- burro morbido
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe
- semi di sesamo tostati

Preparazione

Tritate con il coltello dell'erba cipollina ed amalgamatela ad un cucchiaio di burro molto morbido. Servitevi del composto per spalmare le tartine di pane integrale. Servite semplicemente così come indicato nella ricetta oppure usate la crema come base per tartine ai gamberi, al peperoncino sott'aceto, all'acciuga.

Risetti fritti alla malva

Ingredienti

- riso lessato
- malva
- uova
- parmigiano
- basilico
- pangrattato
- olio extravergine d'oliva
- sale quanto basta

Preparazione

Cuocere la malva in acqua salata, scolarla, strizzarla e tritarla con il coltello. Mescolare insieme il riso, la malva, le uova, il parmigiano ed il basilico. Salare quanto basta. Aiutandovi con le mani inumidite, fate delle crocchette che friggerete in olio bollente. Servite le crocchette ben calde.

Zuppa di fave e cicoria

Ingredienti

- 6 bicchieri di fave fresche sbucciate
- 2 mazzetti di cicoria
- 1 cipolla
- olio extravergine d'oliva
- sale quanto basta

Preparazione

Fate bollire le fave in 1,5 litri di acqua salata. Passatene circa la metà al passaverdura e conservate le altre con la loro acqua di cottura. Lavate la cicoria e scottatela nell'acqua di cottura delle fave, quindi scolatela e tritatela grossolanamente col coltello. Affettate la cipolla e fatela rosolare qualche minuto nell'olio. Aggiungete la cipolla rosolata e la cicoria, il passato di fave e le altre fave intere con un po' di acqua di cottura. Fate cuocere 5 minuti. Condite con olio crudo e regolate il sale. Accompnate al zuppa con fette di pane abbrustolito.

Bigoli di luppolo al pomodoro

Ingredienti

- 400 gr. di farina
- 3 uova
- 200 gr. di cime di luppolo (facoltativa aggiunta di silene)
- parmigiano
- pecorino
- sugo di pomodoro

Preparazione

Lessate il luppolo in acqua salata, scolatelo al dente e tritatelo finemente con il coltello. Impastate gli ingredienti fino ad ottenere un composto sodo ed omogeneo con il quale ottenere dei bigoli (con il passaverdura a buchi larghi o con l'apposito utensile) che farete cadere direttamente nell'acqua o nel brodo vegetale. I bigoli sono cotti quando vengono a galla. Attendete qualche minuto, scolateli e conditeli a piacere con sugo di pomodoro fresco, parmigiano e pecorino oppure con burro e parmigiano.

Barbe di becco (o cardi) gratinati

Ingredienti

- barbe di becco (o cardi)
- pangrattato
- olio extravergine d'oliva
- un paio di acciughe sott'olio o salate
- pepe e sale quanto basta

Preparazione

Lessate la verdura in acqua salata. Se state cucinando dei cardi, acidulate l'acqua di bollitura con il limone per evitare che anneriscano. Scolate al dente le verdure e componete, in una pirofila imburata, 2 strati alternando le verdure con il pangrattato, i filetti di acciuga e fiocchetti di burro. Infornate a 180°- 200° fino a dolce gratinatura.

Frittata di cipolle e cerfoglio

Ingredienti

- foglie di cerfoglio a piacere
- 2 cipolle
- 4 uova
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe quanto basta

Preparazione

Affettate molto sottilmente le cipolle e fatele appassire in una padella media con olio e sale. Scolatele quindi, dall'olio e tenetele da parte. Frullate le uova regolando il sapore con il sale ed unire a queste, le foglioline di cerfoglio e le cipolle. Procedete come per tutte le frittate, in una padella antiaderente unta con poco olio. E' facoltativa l'aggiunta di qualche cucchiaino di parmigiano reggiano.

Valerianella alla provenzale

Ingredienti

- 2 pugni di valerianella
- un po' di rucola
- erba cipollina
- due fette di pan carrè
- groviera (oppure parmigiano reggiano)
- olio extravergine d'oliva
- sale quanto basta

Preparazione

Tagliare l'erba cipollina a bastoncini corti ed unirla alla valerianella pulita e lavata ed alla rucola. Tagliare il pancarrè a dadini e farlo rosolare dolcemente in una padella unta d'olio. Unire il pane, una volta raffreddato, all'insalata e completare con qualche scaglia di formaggio. Regolare il sapore con l'olio ed il sale.

Verdure saltate

Ingredienti

- verdure a piacere secondo la stagione (acetosa, barba di becco, borragine, luppolo, cerfoglio, ortica, silene ecc.)
- aglio o scalogno
- olio extravergine d'oliva
- sale quanto basta

Preparazione

Lessate le verdure tuffandole in acqua salata bollente e quando sono al dente, scolatele. Tritatele quindi grossolanamente con il coltello. In una padella larga fate rosolare dell'aglio a fuoco moderato ed a questo unire le verdure che farete saltare a fuoco vivace. Scolare a piacere e servire ben caldo.

Torta salata primavera

Ingredienti

- 400 gr. di pasta sfoglia (oppure briséé)
- 300 gr. di erbe selvatiche miste (germogli di luppolo, ortica, tarassaco, asparagi)
- 200 gr. di piselli
- 200 gr. di patate
- 200 gr. di carote
- 2 uova + un tuorlo
- 1 scalogno
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe quanto basta

Preparazione

Pulite, lavate le erbe e bollitele in acqua salata. Scolatele e tritatele col coltello. Lessate le carote e le patate e tagliatele a dadini. In una padella larga fate appassire lo scalogno in un po' d'olio e lasciate insaporire i piselli per 15 minuti. Unite le altre verdure e lasciate cuocere tutto insieme regolando il sapore con sale e pepe. Quando il composto è freddo, aggiungere 2 uova intere e mescolate. A questo punto, foderate la teglia con metà della pasta stesa col matterello, riempite con le verdure e coprite la torta con l'altra metà della sfoglia. Con l'aiuto di un pennello, dorate la superficie della torta con il tuorlo d'uovo necessario. Infine cuocete in forno a 180° per 30 minuti.

Gelatina di melissa

Ingredienti

- una manciata di foglie di melissa
- 250 gr. di zucchero
- 4 fogli di colla di pesce
- 1 albume
- un mezzo bicchiere di panna
- la scorza grattugiata di un mezzo limone

Preparazione

Mettete in acqua fredda la colla di pesce. In una casseruola, fate uno sciroppo con lo zucchero e tre quarti di litro di acqua, mescolando a fuoco lento. In un'altra casseruola montate l'albume con la scorza di limone e aggiungete la melissa tagliata finemente. Sempre sbattendo con la frusta aggiungete lo sciroppo raffreddato e la colla di pesce ben strizzata. Mettete la casseruola sul fuoco e portate ad ebollizione, poi abbassate la fiamma e continuando a mescolare, fate cuocere per 15 minuti. Lasciate raffreddare e versate in uno stampo che lascerete in frigo per qualche ora. Prima di servire la gelatina, immergete lo stampo in acqua bollente, capovolgete su un piatto e decorate con alcune foglie di melissa.

Pasticcini alla menta

Ingredienti

- 350 gr. di farina
- 200 gr. di zucchero di canna
- due manciate di menta
- 3 uova
- 2 arance
- 4 cucchiaini di burro
- 1 bicchiere di latte
- 1 bustina di lievito
- un pizzico di sale

Preparazione

Sbollentate in un po' d'acqua la scorza delle arance senza la parte bianca. Scolatela, distendetela su un piatto e cospargetela con poco zucchero; lasciate riposare 15 minuti. Tritate finemente la menta ed unitela alla scorza delle arance anch'essa tritata. A parte impastate la farina insieme allo zucchero, alle uova, al burro ed al latte. Aggiungete anche un pizzico di sale. Impastate anche il trito di menta e arance insieme alla pasta. Disponete il composto in stampini di carta oleata ed infornate per 15 minuti a 180°.

Marmellata di rosa canina

Ingredienti

- 500 g. di frutti di rosa canina
- un dl di vino bianco
- 400 g. di zucchero

Preparazione

Tagliare i frutti di rosa canina a metà ed eliminare i semi e i peli accuratamente, sciacquare abbondantemente sotto l'acqua corrente, poi lasciare in ammollo per qualche minuto ed eliminare i peli che vengono a galla. Far cuocere le bacche in una casseruola con il vino bianco finché si ridurranno in poltiglia, poi passare al setaccio. Rimettere sul fuoco, aggiungere lo zucchero e mescolare sino a quando la marmellata non raggiunge la giusta consistenza. Fare raffreddare un poco e invasare.

Cipollacci col fiocco sott'olio

Ingredienti

- 500 g. di cipollacci col fiocco
- 2 parti di acqua
- una parte di aceto di vino bianco
- una parte di vino bianco secco
- 3 grani di pepe
- 3 spicchi d'aglio
- sale
- olio di oliva quanto basta

Preparazione

Mondare e lavare i cipollacci col fiocco, poi scottarli in un liquido bollente composto da due parti di acqua, una parte di aceto e una parte di vino bianco con l'aggiunta del pepe in grani, degli spicchi di aglio e del sale. Scolarli al dente e stenderli su un canovaccio pulito ad asciugare perfettamente. Quando sono asciutti, pressarli in un vaso e riempire di olio di oliva. Sigillare e conservare in luogo fresco e buio.

Frittelle dolci di radice di barba di becco

Ingredienti

- 200 g. di radici di barba di becco
- il succo di mezzo limone
- un bicchiere di latte
- un uovo
- 100 g. di farina bianca
- olio di oliva per friggere
- zucchero a velo quanto basta

Preparazione

Pulire e lavare le radici di barba di becco e metterle in acqua acidulata al limone. Lessarle in poca acqua bollente e tagliarle a fettine. Versare in una ciotola il latte, amalgamarvi l'uovo sbattendo con una frusta, poi aggiungere la farina, poca alla volta, continuando a sbattere per evitare la formazione di grumi. Fare riposare un'ora. Scaldare abbondante olio d'oliva e quando sarà bollente immergervi le fettine di radice passate in pastella. Fare assorbire l'unto su carta da cucina e spolverizzare di zucchero a velo.

Spaghetti con ricotta e menta

Ingredienti

- 400 g. di spaghetti, anche integrali
- 300 g. di ricotta
- 10 foglie di menta
- 3 cucchiaini di tamari
- 3 cucchiaini di gomasio
- olio di oliva extravergine
- sale

Preparazione

In una ciotola ridurre a crema la ricotta con un po' d'acqua di cottura della pasta ed unire alla crema la menta tritata e gli altri ingredienti indicati. Condire la pasta e servire caldo.

Fettuccine alla maggiorana

Ingredienti

- 500 g. di fettuccine, anche integrali
- un mazzetto di maggiorana
- 150 gr. di ricotta
- 50 gr. di mollica di pane grattugiata
- olio
- sale
- pepe

Preparazione

In una ciotola ridurre a crema la ricotta con un po' d'acqua di cottura della pasta. In un pentolino, a parte, far tostare il pane in mezzo bicchiere di olio d'oliva extravergine. Tritare la maggiorana, unire il tutto e condire la pasta.

N.B.: il pane tostato nello stesso modo è molto indicato per condire "la rucolata di orecchiette". Si tuffa la rucola insieme alle orecchiette nell'acqua bollente e salata; si scola al dente e si condisce con il pane tostato.

Ottimo piatto anche con le ortiche invece che con la rucola. In questo caso prima, di tostare il pane nell'olio, far sciogliere in quest'ultimo un'acciuga ogni due persone.

Bibliografia

Autore	Titolo	Edizione
Portezza-taroni	Il giardino degli aromi	Rizzoli
Sotti-della Betta	Piante aromatiche	G. Mondatori
AA.VV.	Frutti selvatici	Fabbri
Liutaghi	Il libro dei frutti selvatici	Rizzoli
Mainardi	I frutti del bosco	De Vecchi
AA.VV.	Erbe per la cucina, la salute, la bellezza	Carroccio
AA.VV.	Buone erbe selvatiche	Demetra
Boni	Nutrirsi al naturale con le erbe selvatiche	Paoline
Concos	Di erbe si vive	Sugarco
Di Corato	838 frutti e verdure d'Italia	Sonzogno
Hindié-Saury	Nutrirsi di piante spontanee commestibili	Red
Kobold	Liquori d'erbe e grappe medicinali	Demetra
Mayr	Piccola guida delle grappe a base di erbe alpine	Athesia
Mattiolo-Gallino	Phytoalimurgia pedemontana	Blu
Rossi	Cento ricette con le erbe buone	Sansoni
Corbetta	99 umili, saporosissime piante alimentari	Edagricole
Rapaggi	Erborare, cucinare: 330 ricette con le erbe	Edagricole
Greenaway	Piante alimentari	Ulisse
AA.VV.	La salute in tazza	Erga
AA.VV.	Fitoterapia e aromaterapia	Giunti Martello
Bardò	Guida alla salute on le erbe	Armenia
Borsetta	Per curarsi con le erbe	Aps
Gembioli	Curarsi con erbe e piante	Vallardi
Magrini	Curarsi on le erbe	De Agostani
Odone di Meug	Virtù delle erbe	Città nuova
Saury	Curarsi con i fiori	Garzanti-Vallardi
Scarpa	Viaggio tra le medicine tradizionali dei popoli	Erga
AA.VV.	Segreti e virtù delle piante medicinali	Selezione Reader's D.
Accati-Tosco	Le piante aromatiche-Utilizzazione e coltivazione	Paravia
De Maria	Le nostre erbe e piante medicinali	Melita
Lieutaghi	Il libro delle erbe	Rizzoli
Mastropietro	Erbolario	Press Multimedia
Nardelli	Piante medicinali	Olimpia
Lodi	Le piante officinali italiane	Ed agricole
Suozzi	Le piante medicinali	Newton Compton
Vedramin	Piante medicinali	Gulliver
Cabrera	Piante e magia	Rizzoli
Kordel	Rimedi popolari naturali	Rizzoli
Cattabiani	Florario	Mondadori
Schonfelder	Atlante delle piante medicinali	Muzzio
Frattola	Piante medicinali italiane	Signorelli
Chiej	Piante medicinali	Mondatori
Boni-Patri	Le erbe	Fabbri
Prihoda	Le piante della salute	Melita
Zanzucchi	Farmacopea popolare nell'Appennino emiliano	Zara
Liverani	Frutti spontanei: commestibili, tossici, velenosi	Zonza