Erbe commestibili

Cosa troviamo a Collebeato

Premesse

Le immagini sono tratte prevalentemente dal sito specializzato Actaplantarum.

Si tratta di una presentazione teorica, attenzione in fase di raccolta.

Nel dubbio astenersi.

L'associazione botanica bresciana (ABB), organizza uscite di riconoscimento.

Accorgimenti vari.

- Non raccogliete erbe sui bordi delle strade trafficate, in zone vicine a fonti di inquinamento (canali di scolo, allevamenti animali, discariche, aree industriali, ecc.), in parchi frequentati da cani o altri animali; Non raccogliere in campi sottoposti a trattamenti chimici o a utilizzo di liquami; Non raccogliete ciò che non conoscete o fatevi accompagnare da qualcuno che conosce bene le erbe; Non raccogliete piante malate o ammuffite; Verificate di non essere in aree dove è vietata la raccolta (es. nelle Riserve Naturali) o di raccogliere specie protette dalle leggi locali. Raccogliete le piante in modo da lasciarne altre sul posto per garantirne la sopravvivenza. Le erbe spontanee, per la loro stessa natura esigono sempre un'accurata preparazione ed una pulizia scrupolosa, soprattutto se non verranno cotte.
- **Gli usi farmaceutici e alimurgico-alimentari sono indicati a scopo informativo, decliniamo pertanto ogni responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico o alimentare.**

Cercis siliquastrum

- Albero di Giuda…..più inerente, albero della Giudea……guainot
- Si tratta di una leguminosa, albero di terza grandezza, raramente arbusto.
- I fiori compaiono prima delle foglie, anche in glomeruli sul tronco.
- Si raccolgono i fiori in primavera, prima della maturazione.
- Usati crudi in insalata, come i capperi in salamoia, oppure fritti in pastella.
- Il frutto è un legume rossastro.

Sambucus nigra, sambuco, *sambùc* arbusto che raggiunge 4–6 m, foglie composte verde scuro lunghe 10–30 cm imparipennate con margine seghettato, fiori ermafroditi e portati in infiorescenze (corimbi) molto vistose color bianco panna larghe 10–23 cm formati da 5 petali fusi alla base (gamopetali), i frutti sono delle bacche nerastre lucide. Uso: i fiori freschi fritti in pastella e passati nello zucchero, insalate, frittate, macedonie e sciroppo. Fiori secchi per aromatizzare bevande alcoliche, amari, vino bianco, aceto e spumanti.

I frutti immaturi possono intossicare per la presenza di glicosidi cianogenetici

Crataegus monogina

- Biancospino…..spì bianchèr, pignatina,pimparulì, marendina.
- Arbusto,corteccia liscia,fiori bianchi, frutto carnoso rosso rubino.
- Più raramente pianta di terza grandezza.
- Frutti farinosi dal sapore insignificante, ma ottimi come addensanti in cucina.
- Boccioli da provare in salamoia.

Chenopodium bonus henricus

spinacio selvatico, buon enrico, *perùch, farinel;* erbacea perenne di aspetto farinoso e colloso dovuto alla presenza di numerosi peli vescicolosi, dotata di uno spesso rizoma, fusto eretto o ascendente striato e foglioso ramificato dalla base alto 20-70 cm. Le foglie basali triangolari hanno un lungo picciolo (10 - 20 cm). Usi: in vece dello spinacio coltivato, fiorisce da giugno a settembre, commestibili i germogli, le foglie ed i gambi giovani se non induriti; raccolta da maggio a sett. Alto contenuto di vit. C e Fe; consumata cruda (germogli giovani), come asparagi (getti fiorali) o con breve stufatura e condita, per farciture di paste e per creme salate

Chenopidium album

famiglia Amaranthaceae, farinello comune; infestante molto diffusa nei coltivi, fusto angoloso bianco o rosso alto fino a 1,5 m, fiorisce da luglio a settembre; le foglie a losanga con grossi denti asimmetrici. Usi: raccolta da febbraio a maggio dei germogli o delle foglie, poi cotte e condite o in minestra. I semi ridotti in farina erano usati dagli indiani d'America per pane e polenta

Amaranthus

Chenopodium quinoa amaranthaceae

Lonicera caprifolium

- Rampicante, fiorisce a maggio-giugno,fiori giallognolo-rosati, dal profumo dolce e pregnante.
- Si raccolgono i fiori prima che siano schiusi.
- Possono essere usati sia freschi che disseccati per bevande, magari accompagnate con del miele.
- Attenzione ai frutti, non commestibili.

Humulus Lupulus, luppolo, *loèrtìs* perenne e dioica (piante femminili e maschili separate) con grosso rizoma ramificato dal quale si sviluppano in primavera i fusti legnosi striati e ramosi da 3 a 7 metri che si avvinghiano con le piccole spine uncinate a qualsiasi sostegno; foglie con lunghi piccioli spinulosi normalmente opposte sui nodi che divengono alterne nelle infiorescenze femminili, lamina a contorno circolare, cuoriforme divise in tre-cinque lobi ovali-ellittici, le terminali intere; i fiori delle piante maschili (staminiferi) sono pannocchie ricche, pendule all'apice dei rami con 5 petali bianco-giallognolo e 5 stami; quelli delle piante femminili (pistilliferi) a formare caratteristici coni ovoidali; il frutto composto (Achenocono) formato da frutticini di circa 3 mm, cinerini, subrotondi, avvolti dalle brattee accresciute e diventate di consistenza cartacea con la superficie tappezzata da numerose ghiandole secernenti una sostanza resinosa gialla; secche si aggiungono alla birra per aromatizzarla; famiglia della Cannabis e come questa è conosciuta per i suoi effetti soporiferi e calmanti i giovani getti maschili (*loèrtìs)* sono consumati come asparagi

Cornus mas

- Corniolo……cornal.
- Alberello di 3-5 mt, i fiori gialli arrivano prima delle foglie tra marzo e aprile.
- Il frutto è una drupa prima verde poi rossa.
- Il legno è superlativo per lavori di torneria, era utilizzato anche per i denti dei rastrelli.
- I frutti sono utilizzati per confetture, salse per lessi,conservati in salamoia ed anche canditi.
- Con le foglie leggermente tostate, si prepara un te.
- I noccioli tostati ci danno un succedaneo del caffè, con un aroma di vaniglia.
- Tutta la pianta è tintorea.
- Si distilla anche una grappa nei paesi dell'est…Dernovka.

Silene vulgaris

strigoli, verzulì - s'ciùpitì erbacea perenne con grossa radice nodosa e strisciante vegeta da febbraio a luglio; foglie senza picciuolo che abbracciano il fusto fino a 40-60 cm; i fiori sono una vescichetta ovale. Più sviluppata se raccolta in terreni ricchi di humus ma presente anche nelle pietraie. Uso: si raccolgono i germogli e le foglie tenere (ma anche le foglie basali da cuocere) dalla primavera all'autunno; si consumano fresche in insalata o si stufano brevemente per minestre, risotti e aggiunte ad altre erbe cotte

Cydonia vulgaris

- Melo cotogno.
- Arbusto 3-5 mt di altezza, anche impalcato ad alberello.
- Foglie verdi, pelose nella pagina inferiore, fiori bianchi.
- I frutti vengono utilizzati dopo l'ammezzimento.
- Le foglie sono interessanti fresche oppure secche per bevande dissetanti e calmanti.

Diplotaxis muralis

Fam. Cruciferae, rughetta, rucola selvatica. Il sapore della rucola selvatica è pungente, più forte della coltivata soprattutto se cresce su terreni aridi. Le due specie di rucola hanno foglie di diverso aspetto: larghe e incise nella varietà coltivata; quasi lanceolate nell'altra. Il fiore (4 petali a croce, da cui crucifere) è bianco nell'Eruca sativa, giallo nella Diplotaxis muralis. Uso: per insaporire insalate per la preparazione di salse, anche scottata brevemente a vapore

selvatica

coltivata

Nasturtuim officinale

- Crescione d'acqua…..grasù,rasù.
- Pianta erbacea acquatica, i fiori bianchi sono raccolti in grappoli.
- Coltivata come insalata pregiata.
- Servita cruda, sapore leggermente piccante.
- Come salsa si accompagna molto bene con le carni.
- Essendo pianta acquatica, molta attenzione alla pulizia, presenza di eventuali parassiti delle vie billiari.

Sonchus oleraceus

cicerbita, *crespigno*; foglie prima tenere poi spinose con nervatura rossastra, grossa radice con abbondante latte; le foglie contengono per 100 g: circa 30 – 40 mg di vitamina C; proteine 1,2%; grassi 0,3 %; carboidrati 1,2%.. Uso: foglie giovani crude in insalate; bollite nei ravioli, frittate e minestroni. I gambi come gli asparagi. La linfa lattiginosa della radice come gomma da masticare (Maori). Tra le migliori eduli

Fagus sylvatica

- Faggio……fo.
- Albero di prima grandezza….fino a 45 mt di altezza.
- Alla base di preparazioni erboristiche e spagiriche, dove vengono utilizzate ceneri, peci (pix), catrami naturali estratti dalla pianta, con spiccate proprietà espettoranti ed antisettiche….di un amaro indescrivibile.
- In cucina si usano le foglie raccolte molto tenere e bollite, ricordano i cavolfiori.
- La corteccia è spesso colonizzata da licheni.

Rumex acetosa *Acetosa galèi*

Poligonacee, perenne. Fusti 50 - 90 cm, grossa radice dalla quale si sviluppa un fusto di colore rossastro. Contiene Vitamina C, ossalato di ferro, acido ossalico e ferro. Le foglie basali hanno un lungo picciolo, quelle del fusto ne sono prive; fiori maschili rossicci, in fascetti su una piccola pannocchia di forma slanciata. Fioritura da fine primavera a tutta l'estate; raccolta tutto l'anno (tutta la pianta) che poi ricaccia. Proibita a quanti soffrono di calcoli, artrite, gotta, reumatismi, iperacidità. Se in elevata quantità le foglie crude possono provocare lesioni renali in bambini. Uso: le foglie nelle insalate, cotte. Si succhiano i culmi aciduli

Levisticum officinale

- Sedano di monte.
- Pianta perenne, 2 mt di altezza.
- Fioritura a giugno, piccoli, gialli, raccolti in ombrelle.
- Le foglie sono tra le più profumate in assoluto, fresche oppure secche, per sughi e minestre, le radici sbollentate ed usate in pinzimonio, con formaggi, per dadi.
- Rientra tra una delle 73 piante menzionate nel "Capitulare de Villis" primo documento dibiodiversità voluto da Carlomagno.

cm 1

Papaver rhoeas

Fam. Papaveraceae Papavero, rosolaccio, *madunine;* erbacea annuale, vegeta da febbraio a maggio e raccolta fino all'autunno. Uso: le rosette in insalata, cotte condite e in minestra Fra i giochi poveri del passato, i "timbri" premendo sulla fronte gli stimmi delle capsule fresche e le "bamboline" preparate dischiudendo i boccioli, estraendo parte dei petali raggrinziti e acconciandoli in modo da ottenere un vestitino

Malus sylvestris

- Melo…..pom
- Pianta di seconda-terza grandezza, fiori bianco-rosa riuniti in ombrelle, fioritura aprile-maggio.
- Le foglie rappresentano una buona soluzione per bevande dissetanti sia calde che fresche.

Borrago officinalis

Fam. Borraginaceae, borragine *borai* dal latino borra (tessuto di lana ruvida) erbacea annuale foglie ruvide, raspose leggermente spinosa. Uso: le foglioline giovani si possono mangiare fresche poi consumate lesse; sapore di cetriolo; cotta come spinaci in mix con altre erbe o come ripieno per paste e ravioli (Liguria), frittate

Digitalis purpurea – Fam. Plantaginaceae o Scrophulariaceae Digitale è pianta tossica. NON COMMESTIBILE! E' qui riportata per la possibile confusione con la borragine prima della fioritura

borragine a sx; foglie leggermente più appuntite. Il sapore è nettamente diverso: la borragine sa di cetriolo, la digitale è amarognola

Ulmus campestris

- Olmo…..ulem….ormadel…ulmizì
- Veniva maritato con i vigneti.
- Pianta di prima grandezza, arriva a 30 mt, non più comune nei nostri areali, soppiantato da specie americane a causa della graffiosi.
- Fiorisce in marzo e fruttifica in aprile.
- Si raccolgono le foglie tenere ed i frutti prima della maturazione..
- In cucina per ottime insalate e minestre.
- Anche le samare possono essere utilizzate.

Cichorium intybus

Fam. Asteraceae, Cicoria, *redec de caedagna,* erbacea perenne; le foglie da prelevare al centro della rosetta e raccolte in prefioritura hanno un lieve sapore amarognolo; se lessata molto brevemente riduce l'amaro; le radici tostate della cicoria erano usate in luogo del caffè

XIX, 1.
Cichorium Intybus L.
Gemeine Wegewarte.

Prunus spinosa

- Prugnolo selvatico…..brugnì…..spì brugnì.
- Alberello di terza grandezza, 5-6 mt,i fiori arrivano prima delle foglie.
- Il frutto è una drupa nera quasi priva di polpa, raccolto in pieno freddo si utilizza per marmellate ,distillati e decotti depurativi per la pelle.
- Si raccolgono le foglie che vanno seccate e tostate, ottenendo un ottimo te.

Taraxacum officinale

Fam. Asteraceae; Tarassaco, Dente di Leone Soffione, *sicoria;* erbacea perenne prima della fioritura si distingue dalla cicoria per le foglie più incise e la presenza al centro della rosetta di bottoni fiorali con peluria; da febbraio all'autunno. Uso: si consuma tutta la pianta foglie giovani crude, lessate, bottoni fiorali come capperi, fiori cotti o fritti, radice tostata in vece del caffè

MASKROS, TARAXACUM OFFICINALE Web.

Robinia pseudo acacia

- Robinia…..rubì.
- Pianta infestante, 10 mt di altezza,fiori bianchi riuniti in grappoli pendenti, aprile-maggio.
- Il frutto è un legume bruno, i semi tostati venivano usati come surrogato del caffè.
- Vengono raccolti i fiori prima che schiudano, privandoli del calice, ottime marmellate in pastella fritto, crudi su insalate.

- L'infuso di fiori secchi è tintorio per i capelli. (nero), utilizzati anche per un tè.
- I legumi freschi venivano usati in per la preparazione di uno sciroppo narcotico.

Urtica dioica

Fam. Urticaceae Ortica *ùrtiga*
erbacea perenne raccolta prima della fioritura; il potere urticante si perde durante il lavaggio prolungato o bollitura molto breve per conservare dolcezza e colore.
Uso: per minestre e risotti cotta, come ripieno, di eccellente sapore

Rosa canina

- Bruzacul…..stopa cul.
- Se non mondati dalla peluria interna, i cinorrodi, falsi frutti, hanno un effetto simile ad una supposta al peperoncino.
- Fioritura a maggio, vengono raccolti, petali, foglie e frutti.
- Ottime marmellate, olio essenziale,tisane.

Hypericum Perforatum - erba di S. Giovanni – Cacciadiavoli; l'oleolita per il trattamento di scottature, bruciature, escoriazioni, ferite, eritemi, punture d'insetti, contusioni, slogature, dolori reumatici, crampi muscolari, piaghe; lenitivo cicatrizzante antinfiammatorio, cura delle irregolarità mestruali; perenne; da Giugno a Settembre, (24 Giugno S. Giovanni Battista) raccolta dei soli fiori freschi ricchi di ipericina; fiori a 5 petali e ciuffetto di stami centrale. Se stropicciati tingono di rosso. Foglie opposte, con breve peduncolo e punteggiate di ghiandole traslucide che sembrano forellini (Perforatum) e da ghiandole scure sul bordo. Preparazione oleolito: solo con fiori freschi in vetro, si pressano leggermente, si aggiunge olio (es. girasole deodorato bio) per coprirli; chiuso al sole per 30 giorni. Ogni giorno si elimina la condensa sotto il tappo e si mescola; si filtra, si spremono i fiori; si travasa e si lascia riposare eliminando l'acqua sul fondo. Si conserva per un anno

Sorbus aucuparia

- Sorbo degli uccellatori……maroden…marozen….malì.
- Albero di seconda grandezza,fiori bianchi tra maggio e luglio.
- Dai frutti si ricavava il sorbitolo, sostitutivo dello zucchero a maturazione tra settembre e ottobre rosso corallo, persistenti al gelo.
- Il decotto dei frutti contro le infiammazioni della pelle e del cavo orale.
- Si utilizzano i frutti per gelatine,salse e marmellate, assolutamente cotti.

Plantago lanceolata

perenne, estremamente polimorfa, con breve e grosso rizoma fibroso e radici fascicolate, altezza 20÷50 cm. Foglie in rosetta basale, lunghe, diritte, lanceolate, a margine intero o dentato, breve picciolo, solitamente glabre, talora molto pelose, percorse da 5 nervature principali parallele, ben marcate. Antibatterica, espettorante, emostatica, astringente, oftalmica, lenitiva, lassativa, emolliente. Le piccole foglie basali hanno forte sapore di fungo. Le rosette in piccola quantità possono essere usate fresche in insalate o cotte brevemente e mescolate ad altre erbe, nella minestra, come spinaci

plantago maior

Plantago lanceolata o media

Helianthus tuberosus

- Topinambour……margheritù zalcc,pir de tera…per…..margheritù de foss…trifole bastarde.
- Pianta oltre i due metri, con tuberi nodosi e rossastri.
- Fiori grandi giallo oro, fioriscono in autunno.
- I tuberi non contengono fecola e glucosio,adatti a diete per diabetici.
- Fresco in insalate, in crema con porri, a tocchetti al forno, a rondelle per giardiniere sotto aceto.
- Gratuggiato con olio di mandorle per il peeling.

Salvia pratensis

perenne, radice a fittone ingrossato; fusti eretti, tetragoni, pubescenti per peli riflessi, legnosi e ramificati in alto; fino a 70 cm. Le foglie consistenti, bollose, le basali picciolate, disposte in rosetta, con nervatura reticolare, margine leggermente crenato o inciso lobato; pagina superiore rugosa, inferiore irsuta. Fiori con breve pedicello azzurro-violetti, raramente rosa o biancastri. Gli stami, si comportano come piccole leve e quando un insetto in cerca di nettare penetra nel fiore, aziona un bilanciere che ribalta sul dorso il braccio dello stame che porta l'antera e il polline si rovescia sul dorso dell'insetto.

Morus nigra/alba

- Gelso……mur.
- Il primo introdotto dai greci e coltivato per i frutti.
- Il secondo per la sericoltura, dalla Cina intorno al VI secolo.
- Vengono utilizzati foglie e radici per uso officinale, le prime vengono raccolte a maggio e tra le altre cose trovano impiego nel contenimento della glicemia.
- Con i frutti si possono preparare sciroppi, gelatine e marmellate, non hanno mercato vista la deperibilità istantanea.

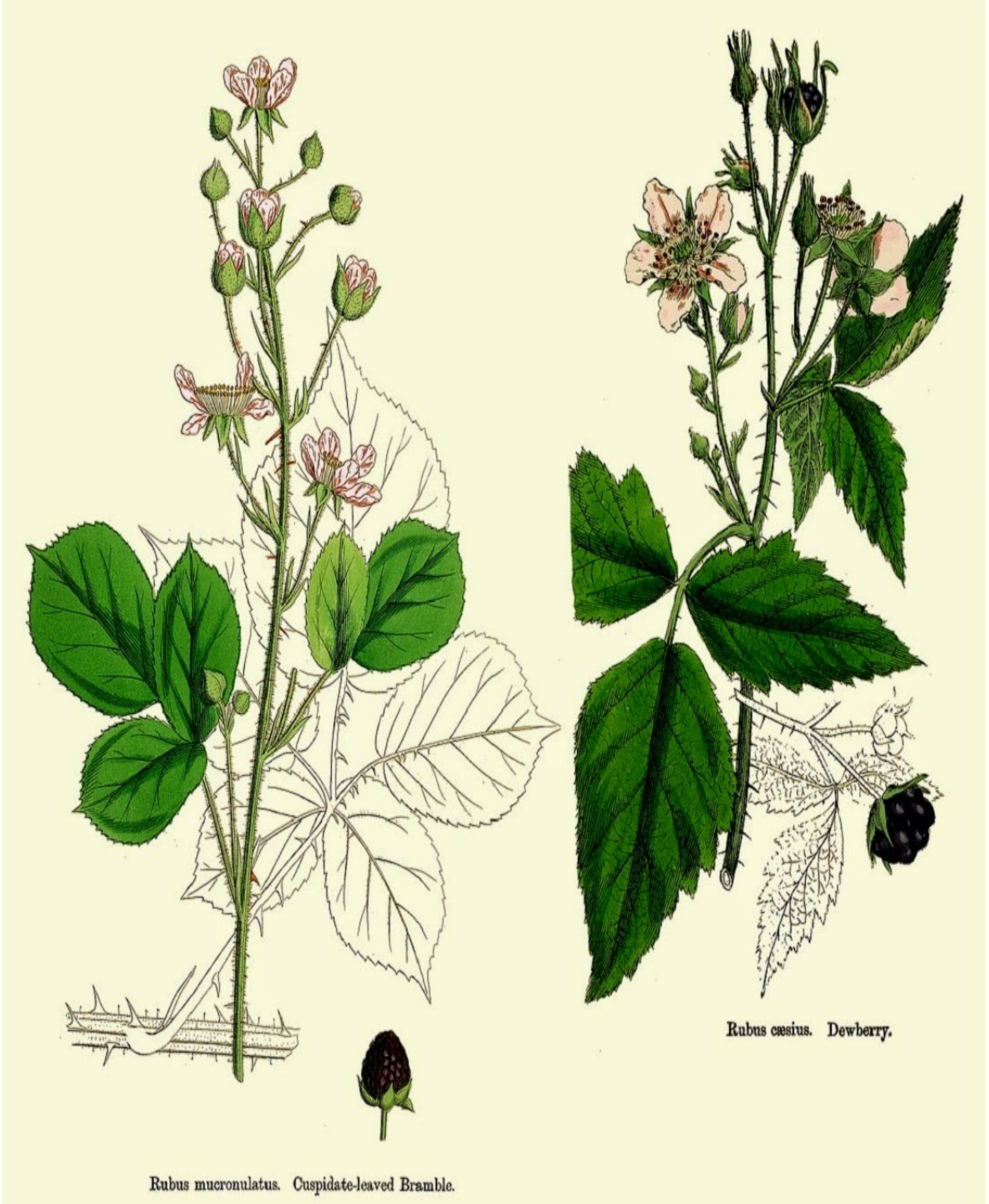
Trifolium pratense rosso o violetto poliennale ma si comporta come biennale. Uso: la pianta intera per preparare insalate o minestre i fiori per decorare le insalate

Allium schoenoprasum Fam. Liliaceae, perenne bulbo ovale

rivestito da tuniche grigio-brune. Le foglie lindriche cave fino a 40 cm; fiori rosa-violetto riuniti in infiorescenze. Uso: foglie fresche anche conservate in congelatore per aromatizzare insalate, salse, formaggi

Rubus ulmifolius

Rovo, *roeda, spi de mora*: oltre ai frutti conosciutissimi si possono utilizzare le radici più grosse e turgide che dopo lunga ebollizione vengono rese morbide, ridotte in poltiglia da unire ad un buon condimento aromatizzato. Si può unire questa radice a quella del lampone, il cui gusto affine migliora di molto questo alimento. Si può anche preparare un te che profuma di rosa: stendere all'ombra per due giorni una miscela di 2/3 di foglie di rovo e 1/3 di foglie di lampone, tritare e lasciar fermentare per 2 giorni poi lasciar seccare all'ombra



Rubus cæsius. Dewberry.

Rubus mucronulatus. Cuspidate-leaved Bramble.

Parietaria officinalis

o erecta fam. Urticacee erba vento, gamba rossa, muraiola, *erba vetriòla;* da non raccogliere sui muri ma in luoghi ombreggiati su terreni grassi. Ha fusto eretto rossastro foglie verde scuro opaco pelosette ruvide e appiccicose. Uso: i germogli e le foglie tutto l'anno per frittate o bollite brevemente con sapore di bietola; conserva anche dopo bollitura un odore poco gradevole. Venivano usati frammenti del fusto per pulir bottiglie

Portulaca oleracea

portulaca porcellana *porselana o porselaga* (ghiotti i porci); rami succulenti foglie carnose lucide senza picciuolo Erba acida, rinfrescante, antiscorbutica, depurativa, vermifuga, febbrifuga, diuretica, tonica da raccogliere in autunno quando i semi non sono maturi; in estate i semi sono duri e non asportabili; coltivata in nord europa. Uso: giovani germogli e foglie crudi seccata e utilizzata in inverno per minestre cotta nelle insalate si possono conservare in salamoia e sottaceto

Principali fonti:
*Nino Arietti La flora economica e popolare del territorio bresciano – Ateneo di Brescia
*Wikipedia
*actapalntarum.org

- Grazie a tutti i presenti per l'attenzione.
- Marco Soana
- Marco Soardi