

NaturalLifeStyle

"uno stile di vita naturale in ogni situazione e in ogni momento"

- Stefania Del Principe -
- Luigi Mondo -



Erbe selvatiche

per cucinare e stare bene



Perché scegliere le erbe selvatiche

Monografia di oltre settanta erbe selvatiche di facile reperibilità

Le erbe... non solo in cucina

EDIZIONI
FAG
MILANO

NaturalLifeStyle

Erbe selvatiche

per cucinare e stare bene

Seconda edizione

Stefania Del Principe
Luigi Mondo

EDIZIONI
FAG
MILANO

Erbe selvatiche per cucinare e stare bene

2ª edizione

Autori: Stefania Del Principe, Luigi Mondo

Collana:

NaturalLifeStyle

Publisher: Fabrizio Comolli

Editor: Marco Aleotti

Progetto grafico e impaginazione: Roberta Venturieri

Coordinamento editoriale, pre stampa e stampa: escom - Milano

Immagine di copertina: © Sofiaworld | Dreamstime.com

Foto: su licenza GNU (© Aconcagua, Archenzo, Aka, Blasutto, Dezidor, Dr. Killer, Rolf Engstrand, Rita Erfurt, Follavoine.net, Forest & Kim Starr, Pilise Gábor, Bernd H., Haynold, Jeantosti, Juhanson, Luigi CC, Drow Male, Magnus Manske, Javier Martin, Thomas Mathis, Nova, Kristian Peters, Sten Porse, Radomil, Rasbak, Martin Röhl, Pawel Ryszawa, Alberto Salguero, Kurt Stueber, H. Zell); © Hans Hillewaert su licenza Creative Commons; © Photoxpress.com/Vanais; © Malcolm Morley; © Hardyplants.

ISBN: 978-88-6604-356-0

Copyright © 2013 **Edizioni FAG Milano**

Via G. Garibaldi 5 – 20090 Assago (MI) - www.fag.it

Finito di stampare in Italia presso Rotolito Lombarda - Seggiano di Pioltello (MI) nel mese di settembre 2013

Nessuna parte del presente libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema che ne permetta l'elaborazione, né trasmessa in qualsivoglia forma e con qualsivoglia mezzo elettronico o meccanico, né può essere fotocopiata, riprodotta o registrata altrimenti, senza previo consenso scritto dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni contenute in articoli di critica o recensioni.

La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze.

Nomi e marchi citati nel testo sono generalmente depositati o registrati dalle rispettive aziende.

L'autore detiene i diritti per tutte le fotografie, i testi e le illustrazioni che compongono questo libro.

Disclaimer – Avvertenza

Le informazioni scientifiche, sanitarie, psicologiche, dietetiche e alimentari fornite nel libro non comportano alcuna responsabilità da parte degli Autori né dell'Editore circa la loro efficacia e sicurezza in caso di applicazione e utilizzo da parte dei lettori. Ogni lettore è tenuto a valutare con autonomia, buon senso e avvedutezza i dati indicati nel libro e ad assumere tutte le ulteriori informazioni opportune, verificando rischi o controindicazioni caso per caso. Gli Autori e l'Editore declinano ogni responsabilità e non hanno alcun obbligo di risarcire eventuali danni derivanti direttamente o indirettamente da un uso errato, superficiale o incauto delle informazioni contenute nel libro. Il contenuto di questo libro ha valore informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia come di un piano dietetico spettano al medico curante, che solo può valutare eventuali rischi collaterali (quali intossicazioni, intolleranza e allergie). Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere informativo e non terapeutico. Sono riportati usi e tradizioni popolari non necessariamente di comprovata validità scientifica.



Sommario

INTRODUZIONE	11
CAPITOLO 1 - PERCHÉ SCEGLIERE LE ERBE SELVATICHE?	13
CAPITOLO 2 - ALIMENTI E NUTRIENTI PER UNA DIETA EQUILIBRATA.....	17
Proteine	18
Vitamine	18
Fibre	19
Carboidrati.....	19
Acidi grassi.....	19
Alcaloidi.....	20
Tannini.....	20
Mucillagini.....	21
Sali minerali.....	21
CAPITOLO 3 - ERBE... NON SOLO IN CUCINA.....	23
Come ottenere una tintura alcolica da pianta fresca	24
Pillole a base di erbe.....	25
Macerazione	26
Infuso e decotto.....	27
CAPITOLO 4 - L'ERBARIO	29
Acacia	29
Acetosa	32
Acetosella.....	34
Achillea	37
Aglio selvatico.....	39
Alloro.....	41
Altea.....	43
Aneto	45
Angelica	47
Asparago selvatico	49
Assenzio	51
Avena.....	53

Barba di becco	55
Bardana	56
Bistorta	59
Borragine.....	61
Borsa del pastore.....	63
Buon enrico.....	65
Caglio zolfino	67
Calendula.....	70
Cappero selvatico	71
Carlina	74
Cerfoglio	75
Cicoria selvatica	77
Consolida maggiore	79
Corbezzolo.....	81
Coriandolo.....	83
Cumino.....	84
Dragoncello	86
Erba cipollina	89
Finocchio.....	91
Fragola.....	93
Ginepro	95
Gramigna	97
Iris (giaggiolo).....	99
Issopo	101
Lamio bianco e lamio rosso.....	102
Lampone	104
Luppolo.....	106
Maggiorana e origano.....	109
Malva.....	110
Melissa.....	112
Menta piperita.....	114
Mirtillo	116
Noce.....	119
Ortica	122
Papavero (rosolaccio).....	124
Parietaria	127
Pimpinella.....	130
Polmonaria	132
Porro selvatico.....	134
Portulaca	136
Potentilla (tormentilla).....	139
Pratolina.....	140
Prezzemolo selvatico.....	142
Primula.....	144
Rafano	146

Rapunzia (enotera).....	148
Ribes nero	150
Rosa canina.....	152
Rovo.....	154
Rucola.....	156
Salvia	159
Sambuco.....	160
Santoreggia	163
Senape	165
Silene	167
Tarassaco	168
Timo.....	170
Topinambur	173
Vilucchio	175
Viola mammola.....	177
Vitalba	178
Zafferano.....	180
CAPITOLO 5 - RICETTE CON LE ERBE SELVATICHE	185
Bevande e liquori.....	185
Grappa alla menta.....	186
Vino alla camomilla selvatica	186
Vino disintossicante al tarassaco.....	186
Grappa di olivello	186
Liquore di fragole selvatiche	187
Liquore di erbe	187
Amaro digestivo alle cent'erbe	187
Liquore di rose.....	188
Liquore all'alloro	189
Gin al prugnolo	189
Liquore di angelica	189
Liquore di assenzio	189
Primi piatti.....	190
Risotto con silene	190
Risotto ai fiori di sambuco	191
Risotto ai mirtilli selvatici	191
Riso di rose selvatiche e astice.....	192
Risotto con asparagi selvatici	193
Risotto ai rovi e piselli.....	194
Fusilli al tarassaco	194
Tortellini all'aneto selvatico	195
Tagliatelle pomodorini e aneto.....	196
Vellutata di borragine.....	197
Vellutata di malva	198
Lasagne al topinambur.....	198

Spaghetti con la salicornia e i gamberi.....	199
Crema di asparagi selvatici.....	200
Agnolotti primaverili.....	201
Secondi piatti.....	202
Pasta sfoglia alla cicoria selvatica	202
Asparagi selvatici con uova fritte	203
Flan di asparagi selvatici.....	203
Tortino di asparagi selvatici.....	204
Polpette di borragine	205
Crostini di speck al buon enrico	206
Crostini all'aglio selvatico.....	206
Carpaccio di salmone all'aneto	206
Frittelle al finocchio selvatico	208
Pomodori ripieni al pungitopo	209
Tacchino alla salsa di luppolo	210
Baccalà con l'acetosella.....	210
Soufflé di bardana	211
Pomodori ripieni al luppolo e pungitopo	212
Frittata di achillea	212
Frittata al luppolo (bruscandoli).....	213
Barba di becco al gratin	214
Bardana al burro.....	214
Polpette al buon enrico.....	214
Frittata di acetosella	215
Frittelle di borragine	216
Crêpes alla borsa del pastore.....	216
Tartine di clematis	218
Contorni	219
Insalata di tarassaco ai ciccioli	219
Bruschetta agli asparagi selvatici.....	220
Fiori in pastella	220
Insalata di patate e aneto selvatico	221
Insalata di mais e melagrana all'aglio selvatico	221
Salsa all'acetosa e crescione	221
Salsa di rafano	222
Salsa di achillea	223
Aceto all'alloro.....	223
Formaggi con cagliatura vegetale selvatica	224
Frutta, dolci e dessert	225
Fragole alla borragine.....	225
Gelato alla robinia	225
Marmellata di sambuco.....	226
Marmellata di robinia.....	226
Frittelle di sambuco	228
Sorbetto all'aneto.....	229

Finti croissant all'acetosa	230
Marmellata di primule	230
Canditi di primule	231
Fiori canditi di borragine	231
Torta al corbezzolo	232
Conserva di angelica	233
Confettura di fiori di tarassaco e limone	233
Macedonia di lamponi alla menta selvatica	234
Semifreddo di ciliegie e melissa	235
GLOSSARIO	237



Introduzione

Molti di coloro che sono costretti, in qualche modo, a vivere in città, non appena possibile, si recano nei parchi cittadini, in campagna o in altri luoghi dove ci sia un po' di natura, di verde.

È una necessità umana; tutti, chi più chi meno, ne sentiamo il bisogno. Ogni tanto abbiamo necessità di "staccare", di respirare aria più pura. Oppure, semplicemente, di passare del tempo all'aria aperta.

Se proviamo a ripensare a una di queste occasioni, sicuramente ci renderemo conto che spesso non facciamo realmente caso a ciò che ci circonda. Diamo per scontato che in un prato ci siano i fiori, che l'ambiente circostante sia ornato di alberi... e via discorrendo.

In molti casi, poi, non ci domandiamo il perché di certe "presenze". Perché un determinato fiore? Perché quella pianta cresce proprio lì? A cosa potrebbe servire? Il più delle volte riteniamo che i vegetali cresciuti nei prati siano in qualche modo lì per puro caso o, se si tratta di campi coltivati, che questi crescano solo per disturbare le coltivazioni, e che quindi sia necessario liberarsene.

Passeggiando per prati, parchi e in stradine di campagna, quante volte, infatti, ci è capitato di notare fiori o piante che comunemente riteniamo essere solo erbacce? Spesso si tratta di convinzioni ereditate per sentito dire, ma in molti casi è vero il contrario: in ultima analisi, nessuna pianta può essere veramente considerata inutile "erbaccia".

Ogni vegetale contiene in sé dei principi attivi, delle sostanze nutrienti o di altro tipo che possono essere utilmente sfruttate anche dagli esseri umani - gli animali già lo fanno.

Non esiste eccezione. Persino le piante velenose sono utilizzate in medicina per produrre farmaci. Un esempio è la belladonna, una solanacea dai bei fiori viola - appartenente alla stessa famiglia di patate, melanzane, peperoni - che si trova facilmente allo stato spontaneo nelle aree montane, ma che può essere letale se utilizzata tal quale.



Figura 0.1 - Fiori di belladonna.

La medicina ufficiale la impiega oggi in oftalmologia per dilatare le pupille. Ma le donne la usavano già nei tempi antichi: instillando il suo succo negli occhi, riuscivano a ottenere uno sguardo ammaliante... non a caso, ancora oggi si chiama belladonna.

Questo è un buon punto di partenza per addentrarci nel magico mondo delle piante. Un viaggio che ci porterà alla scoperta dell'incredibile potere della natura e delle sue espressioni vegetali. In questo volume scopriremo anche che molte delle erbe che tutti (o quasi) detestano, come per esempio l'infestante gramigna o il vilucchio, possono invece trovare posto in cucina come ingredienti di molti piatti buoni e salutari.

Partiamo, dunque, che la natura ci sta aspettando!



Capitolo I

Perché scegliere le erbe selvatiche?

Sommario

- ✿ **Differenze** tra **piante coltivate** e **vegetali spontanei**
- ✿ Le piante **selvatiche**, preziosi **ibridi naturali**
- ✿ La **raccolta** delle **erbe selvatiche**, un'attività gratificante e divertente

Molti degli ortaggi che acquistiamo e consumiamo quotidianamente si trovano anche allo stato selvatico. Tuttavia, il loro sapore è simile ma non identico. Quello che invece cambia, non di poco, è il loro contenuto di nutrienti essenziali.

Gli ortaggi che comperiamo al supermercato, specialmente quelli fuori stagione e coltivati in serra, non contengono quasi più vitamine o minerali.

C'è sempre l'alternativa del proprio orticello di casa o di quello di un conoscente. Anche questi ortaggi, però, sicuramente più genuini di quelli che si trovano nei negozi, non possono essere paragonati alle piante spontanee: queste ultime contengono molti più principi attivi, minerali e vitamine, in genere maggiormente assimilabili dall'organismo.

In realtà gli ortaggi coltivati sono in gran parte *parenti* di quelli spontanei, con la differenza che i primi devono essere coltivati con mille attenzioni per evitare di perdere il raccolto, mentre i secondi si trovano quasi ovunque e non necessitano di alcuna cura. Inoltre, mentre gli ortaggi coltivati patiscono i cambiamenti climatici e gli attacchi da parte di insetti e parassiti, le piante selvatiche hanno una resistenza di gran lunga maggiore.

Figura 1.1 - Sono davvero moltissime le erbe selvatiche a uso culinario che si possono raccogliere nei campi incolti.



Se molti di essi sono degli "Ogm naturali", nel senso che si sono ibridati da soli con il tempo, ci sarebbe da chiedersi come mai la natura, invece di progredire, *regredisca*, e, soprattutto, come mai mantenga inalterate le piante *originarie*. Senza addentrarci oltre in questioni che non troverebbero

spazio in questo manuale, possiamo tuttavia fare un esempio pratico per cercare di comprendere meglio: l'indivia, l'insalata riccia, la scarola e la varietà *foliusum*, discendono tutte da un'unica pianta, la cicoria selvatica. Questa piantina, riconoscibile dai caratteristici fiori blu, si trova quasi ovunque e le sue proprietà terapeutiche non sono neppure paragonabili a quelle delle *cugina* coltivata.

“ Le piante spontanee contengono molti più principi attivi, minerali e vitamine, in genere maggiormente assimilabili dall'organismo. ”



Figura 1.2 - Da dove viene l'indivia?

Se avete seminato della cicoria nel vostro orto, provate a lasciarla *spigare* e vedrete che dopo un po' di tempo produrrà gli stessi fiorellini di quella selvatica e piano piano prenderà una forma simile a quella spontanea.



Figura 1.3 - Cicoria selvatica.

Un altro fatto degno di nota è che, di solito, ci ostiniamo a cibarci di alimenti coltivati che riteniamo utili al nostro benessere, quando ce ne sono molti altri selvatici che sono di gran lunga migliori. Per esempio, se abbiamo bisogno di vitamina A, ci rivolgiamo subito alle carote, senza considerare che il tarassaco ne contiene molta di più.

Quindi, al di là di tutto, quando è possibile reperire una pianta selvatica ha poco senso coltivarla. L'unica differenza cui ci si deve abituare, quando si adoperano le piante selvatiche, è la dimensione delle foglie o dei frutti, che, in genere, è più piccola. Per esempio, avete mai visto la differenza tra una fragola selvatica e una coltivata? Quella selvatica è molto più piccola, ma, di contro, è anche molto più gustosa.

Dedicare risorse ed energie alla raccolta di erbe selvatiche è un buon modo per passare una giornata diversa e utile. Un'esperienza che vale la pena di vivere, specialmente con i bambini, e che non vi ruberà troppo tempo. Sicuramente meno che non il dover coltivare ortaggi per conto proprio.



Figura 1.4 - Anche i bambini possono raccogliere erbe selvatiche divertendosi.