

**CONOSCI LA NATURA**  
**CONOSCI TE STESSO**

*Erbe spontanee e aromatiche dell'Emilia Romagna*

di Loredana Squeri

ISBN 9788864387796

© 2019 Editrice ZONA

Via Massimo D'Azeglio 1/15 – 16149 Genova

[info@editricezona.it](mailto:info@editricezona.it)

[www.editricezona.it](http://www.editricezona.it)

Progetto grafico: Serafina – [serafina.serafina@alice.it](mailto:serafina.serafina@alice.it)

Stampa: Digital Team – Fano (PU)

Finito di stampare nel mese di maggio 2019



Loredana Squeri

# **ERBE SPONTANEE E AROMATICHE DELL'EMILIA ROMAGNA**

BUONE PER LA TAVOLA E LA SALUTE  
Schede, notizie, ricette

**ZONA**

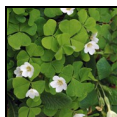


# INDICE

|              |    |
|--------------|----|
| Introduzione | 11 |
|--------------|----|



|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>ACETOSA</b>       | <b>13</b> |
| Virtù dell'acetosa   | 14        |
| Zuppa di acetosa     | 14        |
| Sorbetto all'acetosa | 15        |



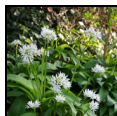
|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>ACETOSELLA</b>         | <b>16</b> |
| Curiosità sull'acetosella | 17        |
| Salmonè all'acetosella    | 18        |



|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>ACHILLEA</b>           | <b>21</b> |
| Achillea: tante proprietà | 22        |
| Liquore di achillea       | 23        |



|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>AGLIO SELVATICO O DELLE VIGNE</b>   | <b>25</b> |
| Aglio, elisir di lunga vita            | 26        |
| Frittata di patate e aglio delle vigne | 27        |



|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>AGLIO SERPENTINO O ORSINO</b>      | <b>29</b> |
| Pesto di aglio orsino                 | 30        |
| Tisana all'aglio orsino               | 31        |
| Maschera per il viso all'aglio orsino | 31        |



### **AMBROSIA**

E l'ambrosia degli dei?  
Era miele o ambra?

**33**

34

35



### **ANGELICA**

L'erba degli angeli  
Liquore di angelica  
Vino di angelica

**37**

38

39

39



### **BARDANA**

Preziosissima bardana  
Crocchette di patate e bardana

**41**

42

43



### **BETONICA**

Betonica buona testa  
Tortini di betonica

**45**

46

47



### **BIANCOSPINO**

Bianco fiore di maggio  
Marmellata di biancospino

**49**

50

51



### **BORRAGINE**

Borragine-mandragola  
Ravioli di borragine

**53**

54

55



## **CALAMO AROMATICO**

Amaro Montchamp  
Liquore della Lalla

**57**

58

59



## **CALENDULA**

Pomata alla calendula  
Risotto alla calendula

**61**

62

63



## **CRESCIONE**

Centrifugato al crescione  
Crema di piselli e crescione

**65**

66

67



## **ELICRISO**

Risotto all'elicriso e pancetta croccante  
Fresco o secco? Provare per credere

**69**

70

71



## **EQUISETO**

L'equiseto fa benissimo

**73**

74



## **GINEPRO**

Tagliatelle alla lepre

**77**

78



**LATTUGA SELVATICA**  
Un'insalata particolare  
Involtini freddi di lattuga

**81**  
82  
83



**LUPPOLO**  
Rigatoni terra e mare  
Polpettone ai bruscandoli

**85**  
86  
87



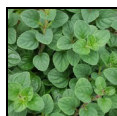
**MENTA SELVATICA O MENTASTRO**  
Il tè alla menta  
Il mojito

**89**  
90  
91



**MENTA VERDE**  
Crostata fragole e menta

**93**  
94



**ORIGANO**  
Carne alla pizzaiola  
Patate arraganate

**97**  
98  
99



**ORTICA**  
Gnocchi all'ortica  
Polpette di ortica

**101**  
102  
103



## **SEDANO DI MONTAGNA**

Salsa verde al levistico

Insalata al levistico

**105**

106

107



## **TARASSACO**

Zuppa di tarassaco

Insalata di tarassaco

**109**

110

111



## **TIMO**

Agnello al timo

Carciofi al timo

**113**

114

115



## **VERBENA**

Amica verbena

Utilizzare la verbena

**117**

118

119







# INTRODUZIONE

Camminare o correre nel verde, meglio se tra campi e boschi, è un'abitudine salutare che non riguarda più una *élite* ristretta di patiti del *fitness* ma migliaia di persone che, per tenersi in forma, hanno compreso l'utilità di questo tipo di esercizio, che si coniuga all'ambiente circostante attraverso il suolo che calpestiamo, l'aria che respiriamo, i colori, gli odori e i suoni che ci raggiungono e, perché no, anche attraverso i piccoli grandi doni che la natura lascia generosamente a disposizione di tutti.

Tra questi ci sono le erbe spontanee: antichissima risorsa a costo zero, utilizzata a scopo alimentare o terapeutico fin dai tempi più remoti, le erbe sono un dono che pesca nella memoria ancestrale dell'uomo che – prima che agricoltore e allevatore – è stato un raccoglitore-cacciatore. Si faceva così, nella notte della storia: si andava in cerca di piante e frutti buoni da mangiare, o con particolari proprietà curative; si cacciavano animali da carne o da pelliccia. Era quanto bastava alla sopravvivenza.

Questo manuale illustrato vuole invitarvi a riscoprire il piacere di andare per i campi e i boschi dell'Emilia Romagna alla ricerca di questi doni semplici e preziosi: sia che vogliate limitarvi a conoscerle, sia che vogliate utilizzarle per il vostro benessere, qui trovate immagini, curiosità, suggerimenti e ricette, davvero alla portata di tutti, sulle principali erbe tipiche del territorio.

È molto importante ricordare alcune basilari norme di prudenza che bisogna rispettare prima di utilizzare erbe spontanee e aromatiche. Evitare la raccolta presso fossi e luoghi inquinati; raccogliere solo erbe che si conoscono bene o che possono essere mostrate a un esperto prima del consumo; chiedere il parere di medico o di un erborista prima dell'uso fitoterapico, per valutare dosaggi ed eventuali controindicazioni. Non ultimo, bisogna usare sempre moderazione nella raccolta, per lasciare alle piante la possibilità di ricrescere.



# ACETOSA

## RUMEX ACETOSA

L'acetosa è un'erba perenne rustica, appartenente alla famiglia delle Polygonaceae. Il nome deriva dal sapore acidulo delle foglie, commestibili, più spiccato e intenso durante l'estate.

La *Rumex acetosa* è molto diffusa in Emilia Romagna a tutte le altitudini, specialmente sui pendii e nei prati soleggiati, piuttosto asciutti e riparati dal vento. Il fusto è eretto, ramificato, di colore verde o rossastro, piuttosto carnoso, tra i 30 e i 100 cm di altezza. Le foglie sono disposte lungo lo stelo alternatamente e hanno forma sagittiforme, cioè a punta di freccia, quelle superiori più strette di quelle inferiori. Contengono ferro e vitamine, in particolare vitamina C, ma anche alte percentuali di ossalato di calcio: il consumo è per questo decisamente sconsigliato a chi soffre di gotta e calcolosi, ma deve essere moderato anche se siete in ottima salute. I bambini di campagna erano soliti masticarle per gustarne il sapore, sempre in piccola quantità, per non rischiare un'intossicazione.

In primavera spuntano le infiorescenze, date da un pennacchio formato da piccoli fiorellini di colore rossastro, che durano fino ad agosto inoltrato.

Poche foglie di acetosa sono sufficienti ad aggiungere un sapore tipico e gradito alle insalate, alle minestre e ai minestrone. Vengono utilizzate anche per insaporire salse verdi a base di altre erbe coltivate (come il prezzemolo) e per conferire aroma ai pesci bolliti o al vapore.

# VIRTÙ DELL'ACETOSA

Ha proprietà digestive, depurative, diuretiche e antinfiammatorie, emmenagoghe (che agevolano il flusso mestruale) e stomachiche (che stimolano l'appetito e hanno azione tonica sulla parete gastrica). Trova indicazione nel trattamento delle emorroidi, di ulcere e infiammazioni della bocca, dell'inappetenza e della febbre. I cataplasmi di foglie sono un ottimo rimedio contro le punture di insetti. Per tutti gli usi fitoterapici consultate sempre prima un erborista e ricordate le controindicazioni già richiamate.



## ZUPPA DI ACETOSA

*200 gr di foglie di acetosa, un cespo di lattuga, 30 gr di burro, 2 tuorli, 1,2 l di brodo di carne o di verdure bollente, fette di pane raffermo o crostini di pane fritto, parmigiano grattugiato, sale qb*

Lavate l'acetosa e la lattuga, tagliatele a striscioline e mettetele in un tegame col burro a fuoco dolce finché non sono appassite e asciutte. Salate poco e spegnete il fuoco. In una zuppiera, sbattete i rossi d'uovo con un pizzico di sale, unite le verdure e, sempre mescolando, aggiungete il brodo bollente. Servite con fette di pane raffermo o con crostini di pane fritto e abbondante parmigiano.

## SORBETTO ALL'ACETOSA

*2 cucchiaini di acqua, 25 gr di miele (meglio se di acacia), 25 gr di zucchero, 50 ml di succo centrifugato di acetosa, 200 gr di cetrioli sbucciati e privati dei semi*

Versate in un pentolino l'acqua e a fuoco dolce fate sciogliere il miele e lo zucchero. Lasciate raffreddare lo sciroppo. Con la centrifuga estraete il succo di foglie e steli puliti e asciutti di acetosa fino a ottenerne 50 ml. Frullate i cetrioli insieme allo sciroppo freddo e al succo di acetosa. Versate nella gelatiera e lasciate mantecare fino alla giusta consistenza. Se non disponete di una gelatiera, potete mettere il liquido in congelatore avendo l'accortezza di rimescolarlo bene con un cucchiaino ogni mezz'ora circa, per rompere via via i cristalli ghiacciati: in questo caso, più che di un vero e proprio sorbetto, avrà la consistenza di una granita, ma il risultato sarà ugualmente buono. Eccellente per accompagnare insalate, piatti freddi di carne o pesce, come intermezzo tra portate o fine pasto rinfrescante e digestivo.







# ACETOSELLA

## OXALIS ACETOSELLA

Le somiglianze con l'acetosa, oltre al nome, si limitano al sapore acidulo delle foglie fresche, di cui sono sempre stati ghiotti i bambini, e al notevole contenuto di acido ossalico, che è all'origine del caratteristico gusto. Anche l'acetosella, quindi, è un'erba da usarsi con criterio e moderazione.

In Emilia-Romagna, come nel resto d'Italia, cresce nella fascia collinare e montana, in luoghi freschi e ombreggiati, vicino ai boschi o all'interno dei boschi stessi.

Le foglie dell'acetosella sono trifogliate, cioè simili a quelle del trifoglio. Al momento di aprirsi, ogni sera al tramonto oppure quando il tempo volge al brutto, le tre foglioline appaiono perfettamente ripiegate l'una sull'altra.

In primavera spuntano i fiori, solitari e relativamente grandi, con cinque petali di colore molto variabile: bianco venato di roseo, rosso venato di porporino o azzurrognolo. Il frutto è a capsula, contenente parecchi semi.

Nomi popolari di quest'erba sono *pancuculo* e *trifoglio acetoso*.

Come anche per l'acetosa, il gusto gradevole dell'acetosella, assai ricca di vitamina C, insaporisce insalate, salse verdi e minestre: ma è sempre opportuno consumarla in piccole quantità.



## CURIOSITÀ SULL'ACETOSELLA

Il nome latino *oxalis* è legato al sapore acido della pianta, dovuto all'alto contenuto di acido ossalico. Infatti *oxalis* deriva dal greco *oxys* (acuto o pungente) e da *hals* (sale). I droghieri preparavano una volta un prodotto detto "sale di acetosa" che si usava per togliere le macchie di ruggine e di inchiostro dai tessuti e per pulire il cuoio. Veniva usato anche come mordente per fissare i colori delle stoffe e come disincrostante.

In Inghilterra l'acetosella viene chiamata anche *bella addormentata* o *trifoglio dormiente*: di sera, durante le ore più calde o quando piove, infatti, fiori e foglioline si richiudono delicatamente su se stessi. Nel linguaggio dei fiori, per la sua delicata bellezza e il portamento elegante, l'acetosella viene associata alla protezione e all'amore materno.





## **SALMONE ALL'ACETOSELLA**

*500 g di tranci di salmone , 80 g di foglie di acetosella, uno scalogno, una noce di burro, 4 cucchiai di panna, sale, olio evo*

Affettate lo scalogno e fatelo appassire in padella con il burro a fuoco dolce per due minuti. Unite l'acetosella tritata: dopo altri due minuti salate poco, aggiungete un mestolo di acqua calda e la panna. Fate bollire per due o tre minuti e frullate. Spellate il salmone ed eliminate eventuali lisce. Sistemate i tranci su una placca foderata di carta forno, salateli e irrorateli con poco olio evo e infornate a 200° per 8-10 minuti, secondo la grandezza dei tranci. Versate un po' di salsa calda nei piatti e adagiateci sopra i tranci di pesce. E buon appetito!



ACHILLEA  
MILLEFOLIUM  
COLORADO

# ACHILLEA

## ACHILLEA MILLEFOLIUM

Questa erbacea perenne, assai diffusa e conosciuta, è chiamata anche millefoglio per le sue foglie sfrangiate, che si staccano direttamente da un fusto rigido e non ramificato, sulla sommità del quale si schiudono le infiorescenze. Cresce ai bordi delle strade e negli spazi erbosi, secchi o umidi, dal mare fino all'alta montagna.

Il suo nome e la sua fama sono legati al fatto che nell'antichità era usata per medicare le ferite: infatti ha proprietà antisettiche (disinfettanti) ed emostatiche (antiemorragiche). La leggenda racconta che Achille, istruito nell'arte medica dal centauro Chirone, durante la guerra di Troia utilizzò l'achillea per curare le ferite dei compagni di battaglia. I contadini un tempo avvolgevano numerosi gambi di achillea attorno ai manici degli attrezzi da lavoro, per averla sempre a disposizione nel caso di piccole ferite, abrasioni o punture di insetti. Per le sue proprietà antiemorragiche veniva usata anche per fermare gli attacchi di epistassi (perdita di sangue dal naso).

Il fusto, spigoloso e cavo, può superare il mezzo metro d'altezza. Le foglie dell'achillea, fitte e frastagliate, di un verde vivace, ricordano un po' per forma e contorno quelle delle felci, ma con andamento filamentoso. L'infiorescenza compare a maggio: è un bel corimbo (infiorescenza a ombrello) formato da tanti piccoli fiorellini di colore bianco o più raramente rosato, dal profumo gradevole e pungente. Vengono raccolti in piena estate, quando il sole è cocente e il loro potere aromatico e terapeutico è massimo. Le foglioline più tenere possono essere tritate e mescolate alle insalate, alle quali danno un aroma e un gusto particolare.



# ACHILLEA: TANTE PROPRIETÀ

**ANTINFIAMMATORIA E ANALGESICA:** grazie all'azulene e all'acido salicilico combatte il dolore. Aiuta a rilassare i muscoli lisci dell'utero, è quindi efficace nel trattamento dei dolori mestruali. Buona anche contro i dolori reumatici.

**ANTISPASMODICA E ANTINFIAMMATORIA:** grazie al camazulene, presente anche nella camomilla, combatte i crampi allo stomaco, dà sollievo a emorroidi e ragadi anali.

**ANTISETTICA:** i tannini agiscono contro le infezioni.

**ASTRINGENTE:** ottimo cicatrizzante, l'achillea svolge anche un'azione attiva contro l'acne.

**BLANDAMENTE SEDATIVA:** una piccola quantità di tujone presente nell'olio essenziale favorisce il rilassamento.

**DIGESTIVA:** distende e rilassa l'apparato digerente, favorendo una corretta digestione.

**CONTROINDICAZIONI:** se ne sconsiglia l'uso in caso di assunzione di farmaci anticoagulanti.

Per gli usi fitoterapici, consultare sempre un erborista o un medico.



# LIQUORE DI ACHILLEA

*1 l di alcol a 95° per alimenti, 50 g di fiori di achillea secchi, 1,5 l di acqua, 300 g di zucchero*

Lasciate macerare nell'alcol per 20-30 giorni i fiori di achillea in luogo fresco e buio, agitando il recipiente di tanto in tanto. Trascorso questo tempo, portate l'acqua a ebollizione con lo zucchero e, quando sarà sciolto, spegnete e lasciate raffreddare.

Prendete una pentola o un contenitore alto e capace: filtrate l'alcol attraverso un colino a maglia fine e spremete meglio possibile le erbe per ricavarne tutti i succhi. Versate nel colino, sulle erbe, tutto lo sciroppo preparato, poi spremete di nuovo le erbe per bene, come fatto in precedenza. Mescolate, imbottigliate e tappate. Lasciate riposare il liquore in luogo fresco e buio per 20-30 giorni prima di gustarlo.

Il sapore è gradevole, con una vena amarognola e sentori di montagna, il grado alcolico si aggira intorno ai 35°.

Perfetto come digestivo.







# **AGLIO SELVATICO**

## **O DELLE VIGNE**

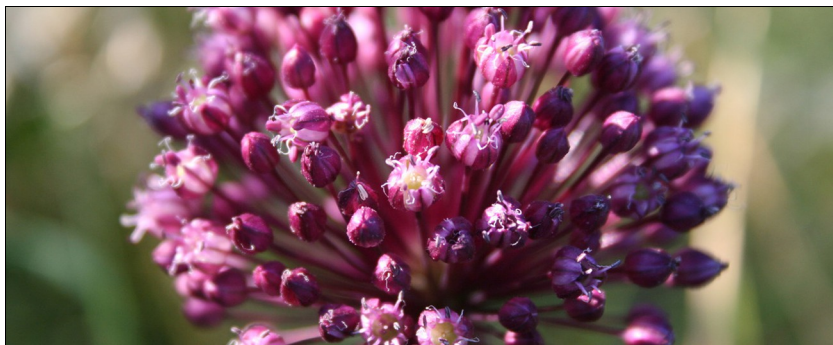
### **ALLIUM VINEALE**

È una delle oltre quaranta varietà d'aglio spontaneo della nostra penisola. Nella nostra regione l'aglio delle vigne, o pippolino, si trova nei campi incolti, nei boschi, lungo le strade di campagna e – appunto – nelle vigne. Ha foglie lunghe e sottili, definite con termine specifico lesiniformi, prodotte dal bulbillo sotterraneo. Si riconosce al colpo d'occhio in estate, quando mostra la caratteristica infiorescenza tondeggiante, con piccoli fiori di colore rosso violaceo. Per dissipare ogni dubbio basta l'olfatto: l'odore d'aglio dice che non ci stiamo sbagliando. Si utilizza allo stesso modo dell'aglio coltivato, ma oltre al bulbillo anche le foglie sono commestibili e di gusto gradevole, simile all'erba cipollina.

L'aglio è una pianta conosciuta fin dai tempi più antichi: era già utilizzata in Egitto nel III millennio a.C. e successivamente lo fu anche in Grecia, Italia, Cina, India. Nella tradizione popolare ha sempre avuto un impiego vastissimo e molteplice. Durante le epidemie bisognava uscire di casa tenendone in bocca uno spicchio, per proteggersi dal contagio. Si mangiavano spicchi schiacciati e macerati contro i vermi intestinali: ai bambini, per evitare il sapore troppo forte, si metteva una collana d'aglio al collo. Le sue virtù antisettiche servivano anche nella stalla e nel pollaio: l'aglio pestato veniva mescolato al cibo destinato a bovini, suini, pollame. Nell'impasto del salame, in molte parti dell'Emilia Romagna, l'aglio era un ingrediente importante sia per insaporire che per conservare, ma col passare degli anni l'uso è stato via via ridotto o dismesso. A Monticelli d'Ongina, nel Piacentino, in ottobre si tiene la giornata dell'aglio, con mostra-mercato del prodotto e degustazione di preparazioni tradizionali.

# AGLIO, ELISIR DI LUNGA VITA

L'essenza dell'aglio è composta da solfuro e ossido di allile, battericidi molto attivi contro malattie infettive come l'influenza, la difterite, la febbre tifoide e contro varie malattie delle vie respiratorie come bronchiti, enfisema, tubercolosi. L'effetto benefico sulle vie respiratorie è rafforzato dalla ricchezza di sali minerali e specie di zolfo organico, carente in chi è esposto a questo genere di affezioni. Le sue proprietà antispasmodiche trovano applicazione nel trattamento di tosse, diarrea, coliche, crampi di stomaco, dispepsie nervose. Le sue proprietà vermifughe sono note: debella ossiuri e ascaridi. L'aglio è un disinfettante delle vie digestive, rispetta la microflora buona dell'intestino e distrugge quella patogena. Proprio queste proprietà, secondo alcuni, spiegherebbero la rarità delle affezioni cancerose in Cina, dove si fa un grande uso di aglio. Ha anche potere febbrifugo, antipertensivo, antisclerotico e favorisce la buona circolazione del sangue: insomma è una di quelle piante che, usate regolarmente, possono avere effetti benefici sull'intero organismo, favorendo la resistenza alle malattie e addirittura la longevità, a patto di mantenere uno stile di vita sano e attivo. Non è immune però da controindicazioni, proprio per l'alta concentrazione di principi attivi. Per gli usi fitoterapici va consultato un erborista o un medico.



# FRITTATA DI PATATE E AGLIO DELLE VIGNE

*5 uova, 3 patate medie a polpa gialla, due cucchiainate di steli di aglio delle vigne tritati finemente, una cucchiainata abbondante di parmigiano grattugiato, olio evo, sale e pepe*

Sbucciate, lavate bene e asciugate le patate, poi tagliatele a cubetti molto piccoli. Sgusciate e sbattete le uova in una ciotola con due prese di sale, una macinata di pepe, il parmigiano e gli steli d'aglio lavati, asciugati e tritati finemente.

In una padella larga, fate cuocere le patate a fuoco medio-vivace con qualche cucchiainata di olio evo finché non saranno dorate. Scuotete la padella in modo che le patate si dispongano in uno strato pressoché uniforme e poi versateci sopra le uova sbattute. Scuotete ancora e ruotate, delicatamente, la padella, per fare in modo che le uova si distribuiscano per bene, abbassate la fiamma e coprite con un coperchio. Quando la frittata si sarà addensata, con l'aiuto del coperchio, giratela e lasciatela cuocere altri 4-5 minuti poi spegnete il fuoco e fatela riposare un poco prima di mangiarla. È ottima anche fredda. Potete farne anche degli spiedini, tagliandola a cubotti e alternandola con pomodorini ciliegini e piccole falde di peperoni crudi rossi e gialli.





# **AGLIO SERPENTINO**

## **O ORSINO**

### **ALLIUM URSINUM**

Si può trovare in abbondanza nei boschi freschi e umidi. Rispetto ad altre specie di aglio, infatti, l'*allium ursinum* predilige la mezz'ombra, i terreni torbosi e umidi. Presente in tutt'Italia con eccezione della Sardegna, forma estesi popolamenti fino a 1.000 metri nei boschi di latifoglie.

È una pianta erbacea perenne; ha un bulbo allungato rivestito da tuniche grigio-bianche. Le foglie, lunghe fino a 20 cm, sono ovato-ellittiche. Attenzione però: proprio le foglie sono molto simili a quelle del mughetto, che contengono sostanze tossiche pericolose. Per evitare errori, basta verificarne l'odore: per essere ancor più certi, spezzate o stropicciate una foglia, se sentite odore d'aglio non correte rischi. I fiori del resto sono assai diversi dal mughetto, benché di ugual colore bianco candido. Hanno forma di stella e sono riuniti in piccole ombrelle.

Le foglie vengono raccolte in primavera e utilizzate fresche. È possibile anche congelarle, dopo averle sminuzzate, in sacchetti chiusi. Quelle più giovani si usano per dare sapore a piatti di pesce, insalate, formaggi teneri e patate lessate. Le caratteristiche e le proprietà dell'aglio ursino sono grosso modo le stesse di ogni tipo di aglio, compreso il già illustrato aglio selvatico.





## PESTO DI AGLIO ORSINO

*20 foglie di aglio orsino, 40 gr di mandorle spellate, 70 gr di grana grattugiato, 30 gr di pecorino grattugiato, olio evo*

Se non ne avete mai mangiato uno fatto al mortaio, forse non potete cogliere l'importanza di questo strumento, al posto del mixer o del frullatore, per preparare un signor pesto, quale che sia l'ingrediente di base. Lavate e asciugate le foglie di aglio orsino e spezzettatele con le mani. Lavoratene poche per volta nel mortaio finché non saranno ridotte in una poltiglia umida e profumata. Passate al mortaio anche le mandorle.

Raccogliete il tutto in una ciotola, unite i formaggi grattugiati e a filo, mescolando delicatamente, tanto olio evo quanto basta a ottenere una salsa omogenea e non troppo fluida. Conditeci la pasta, un lesso di carne o verdure, le uova sode, il pesce alla griglia o al vapore, spalmatelo sui crostini, mangiatelo come preferite: il suo gusto sapido e il suo aroma vi conquisteranno. Il risultato al mixer non è uguale, ma se non avete tempo, o il mortaio...

## **TISANA ALL'AGLIO ORSINO TRIPLO USO DI BELLEZZA**

Vi occorre una manciata di foglie e fiori di aglio orsino freschi o una cucchiata di prodotto secco per ogni tazza d'acqua bollente. Lasciate in infusione per 5-7 minuti e filtrate. Ha proprietà astringenti, depurative, fortificanti e antisettiche. Frena la caduta dei capelli, anche quando è dovuta a fattori ormonali, e li fortifica, risana la pelle impura con benefici effetti anche sul sangue.

Potete usarla in tre modi. Da bere: tre tazze al giorno, mattino, dopo pranzo, dopo cena. Come tonico per il viso: passate un batuffolo di cotone imbevuto di quest'infuso sulla pelle al mattino e alla sera, prima della crema abituale. Dopo shampoo: fate l'ultimo risciacquo con questa tisana.



## **MASCHERA PER IL VISO ALL'AGLIO ORSINO**

Potete utilizzare sia le foglie che i fiori dell'aglio orsino per questa preparazione di bellezza che farà un gran bene al vostro viso. Ve ne serve una buona manciata, freschi e puliti. Frullateli con un vasetto di yogurt bianco intero, spalmate su viso e collo escluso il contorno di bocca e occhi e lasciate agire in condizione di riposo per 20 o anche 30 minuti. Risciacquate con acqua fresca. Purifica, schiarisce, disinfetta e cura le impurità e lascia la pelle molto luminosa. A viso asciutto, applicate il vostro idratante abituale.





# AMBROSIA

## CHENOPODIUM

## AMBROSIoidES

Detta anche *farinello* o *farinello aromatico*, si trova in tutta l'Italia continentale e insulare. Cresce dalle zone costiere fino agli 800 metri in luoghi incolti, fra le macerie, lungo le spiagge e le rive dei fiumi. Giunse da noi dall'America centrale e del Messico. La famiglia d'appartenenza, delle Asteraceae o Compositae, è la più numerosa del mondo vegetale, con oltre 23.000 specie.

La pianta – annuale, che può raggiungere e superare il metro di altezza – è molto resistente e viene considerata infestante.

Le foglie hanno picciolo breve, sono oblunghe o lanceolate e glandolose nella faccia inferiore. I fiori sono ermafroditi regolari, raggruppati a formare spighe ascellari. Fiorisce da luglio a ottobre.

I frutti sono molto piccoli e ad achenio: con il termine achenio si definisce un frutto secco, con pericarpo più o meno indurito, che contiene un unico seme, in questo caso liscio e lucente.

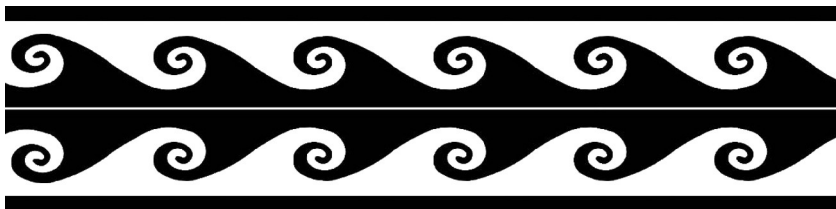
Specialmente nelle sommità fiorite contiene un olio essenziale con alta concentrazione di ascaridolo usato in veterinaria per le sue proprietà antielmintiche, cioè utili a eliminare vermi o elminti che possono infestare l'organismo degli animali. La pianta ha anche proprietà toniche e carminative, che eliminano cioè l'aria accumulata nello stomaco e nell'intestino e curano le coliche che ne derivano, ma bisogna fare molta attenzione e non assumerla mai senza una precisa prescrizione medica o erboristica, e solo nelle dosi consigliate: l'ambrosia è infatti una pianta ad alta tossicità, il cui uso libero è vietato e pericoloso. Siccome è oltre tutto un potente allergenico, quando cresce nei pressi delle case viene solitamente debellata con diserbanti, naturali o chimici.

# E L'AMBROSIA DEGLI DEI?

La parola ambrosia ricorre di frequente nell'antica mitologia e letteratura greca come "cibo" o "nettare" degli dei, con qualche incertezza sulla sua stessa natura, per alcuni solida, per altri liquida, di sicuro senza rapporto alcuno con la pianta che oggi conosciamo con questo nome. Insomma, cosa fosse *quella* ambrosia non è chiaro e continua a essere un mistero, ma aveva il potere di conferire vita eterna ai mortali e gli immortali se ne nutrivano abitualmente.

Zeus fu svezzato con l'ambrosia ricavata dalla corna di Amalthea, la sua capretta adottiva, che gli veniva consegnata da stormi di colombe. Il mito narra che avesse profumo inebriante, qualità afrodisiache e magicamente cosmetiche per le donne. Si credeva potesse rimarginare ferite mortali, curare malattie letali, guarire i moribondi. La madre Teti immerse il piccolo Achille, tenendolo per un tallone, prima nell'ambrosia e poi nel fuoco, per renderlo immortale. A Ercole fu concesso il privilegio di nutrirsi di ambrosia. Circe parlò a Ulisse delle colombe che portavano l'ambrosia sul Monte Olimpo...

Secondo il poeta Pindaro, Tantalo offrì ai propri ospiti l'ambrosia rubata agli dei (simbolicamente un furto imperdonabile, analogo a quello del fuoco commesso dal titano Prometeo) e fu intrappolato per punizione in un pozzo d'acqua, condannato a guardare il cibo degli dei da vicino ma senza mai poterlo raggiungere: il famoso "supplizio di Tantalo".



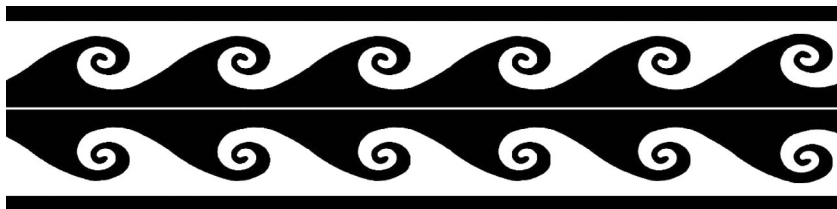


## ERA MIELE O AMBRA?

Il filologo classico tedesco Wilhelm H. Roscher (1845-1923) era convinto che i termini "nettare" e "ambrosia" identificassero nell'antica Grecia due particolari qualità di miele dalle potenti qualità purificanti, antisettiche e curative. L'ipotesi si avvicina a quanto scriveva il poeta ellenico Ibycus, secondo il quale l'ambrosia era "nove volte più dolce del miele".

Il classicista inglese Arthur Woollgar Verrall (1851-1912), in linea con questa tendenza, forzò la mano sul piano della traduzione, attribuendo alla parola greca *ambrosios* non già il significato di "immortale" quanto di "fragrante". Verrall sosteneva che la parola potesse derivare dal semitico *mbṛ*, che sta a indicare l'ambra, la resina profumata che i popoli d'Oriente usavano e usano bruciare perché i fumi avrebbero poteri curativi miracolosi. Nella sua forma fossile, l'ambra color miele – largamente utilizzata per monili e ornamenti – era un dono tombale già nel Neolitico. Nel VII secolo a.C. veniva usata come talismano dai sacerdoti della Frisia. Secondo Sant'Eligio (588-660 d.C.) "nessuna donna dovrebbe avere la presunzione di far ciondolare ambra dal proprio collo".

Molti studiosi moderni, tra cui Danny Staples, mettono invece in relazione l'ambrosia degli dei greci al fungo allucinogeno *amanita muscaria*; Rick Strassman sostiene che la stessa parola ambrosia indicherebbe una precisa sostanza dagli strani effetti allucinogeni chiamata DMT (dimetiltriptamina), secreta dalla ghiandola pineale dell'uomo e contenuta in alcune piante e funghi.







# ANGELICA

## ANGELICA ARCHANGELICA

Appartiene alla famiglia delle Apiaceae o Umbelliferae, della quale fanno parte anche prezzemolo, finocchio, sedano. Purtroppo però somiglia molto ad altre Ombrellifere velenose, come la cicuta: perciò prima di utilizzarla è meglio rivolgersi a un esperto o a un erborista.

È un'erba biennale originaria dell'Europa centro-settentrionale, presente nel nord dell'Italia e in Emilia Romagna come specie sub-spontanea. Preferisce i terreni umidi e le rive dei corsi d'acqua.

Le grandi foglie, dotate di picciolo, sono segmentate e seghettate. I fiori sono riuniti in grandi ombrelle compatte (tipiche della famiglia botanica) di colore bianco-verdognolo e dolcemente profumate. Gli steli sono eretti, robusti e cavi, tendono ad avere colore rossastro e possono essere alti fino a due metri. Quelli più giovani e teneri, dello spessore di una matita, sono commestibili: si usano canditi in pasticceria per la decorazione delle torte, o lessati e conditi con sale, olio e aceto.

Come rivela il nome, riferito agli angeli e ai loro poteri, l'angelica è un'erba da sempre apprezzata per le sue virtù medicinali, al limite dell'impiego magico. La tradizione popolare suggeriva di confezionare sacchetti contenenti parti della pianta da portare a contatto del corpo, per rasserenare l'animo e placare i disturbi nervosi. A parte gli impieghi terapeutici, sono molti gli usi dell'angelica in cucina. Le foglie si consumano sia crude che cotte; possono essere aggiunte a insalate, salse, minestre o all'acqua di cottura del pesce bollito. Con diverse parti di questa pianta, mischiate a mandorle, scorza di limone e altri aromi naturali, si confezionano liquori casalinghi molto gradevoli.



## L'ERBA DEGLI ANGELI

L'angelica vanta numerose proprietà ed è impiegata in erboristeria per la preparazione di prodotti calmanti, antispasmodici, digestivi. Si usano le radici, i semi, il fusto e le foglie. Alla notevole capacità antinfiammatoria si aggiungono virtù calmanti ed espettoranti. Limita la formazione di gas intestinali, favorisce la secrezione dei succhi gastrici e l'aumento dell'appetito. Aiuta il controllo dell'ansia, a calmare il mal di testa e i dolori mestruali. Secondo alcuni avrebbe proprietà antibatteriche e antimicotiche, efficaci contro la candida e altre affezioni fungine. L'infuso è utile nel trattamento dell'influenza. La radice aggiunta all'acqua del bagno allevia dolori muscolari o reumatici. Unendo dieci gocce di olio essenziale a 300 ml di olio di mandorle dolci si ottiene un unguento per massaggi curativi e rilassanti. Non va assunta in caso di diabete o in concomitanza con farmaci antinfiammatori (FANS), cortisonici, anticoagulanti, durante la gravidanza o l'allattamento e se ci espone al sole. Ricordate che per gli usi fitoterapici è necessario consultare un erborista o un medico.

## LIQUORE DI ANGELICA

*45 gr di steli verdi di angelica, 1 litro e 250 cc di acquavite, 750 cc di acqua, 1 kg di zucchero (o meno, a piacere)*

Macerate per quattro giorni nell'acquavite gli steli tagliati a piccoli pezzi, in un contenitore ben chiuso. Aggiungete lo zucchero e l'acqua e lasciate macerare ancora per una settimana. Filtrate e imbottigliate. Consumate dopo 20-30 giorni. Ottimo digestivo.

## VINO DI ANGELICA

*30 gr di radice di angelica, 1 litro di buon vino rosso, 4 gr di cannella in polvere*

Bevanda tradizionale di facile preparazione. Lasciate gli ingredienti in infusione (a freddo) per 4 giorni in una bottiglia chiusa, quindi filtrate con una garza fine. Un bicchierino prima o dopo i pasti principali aiuta la digestione. Un tempo veniva consigliato alle donne con problemi ginecologici o con scarso desiderio sessuale.







# BARDANA

## ARCTIUM LAPPA

Molti conoscono questa pianta, nota anche come *lappa* o *lappola*, presente in tutta Italia dal mare al piano montano, per via dei suoi frutti tipici, muniti di piccoli uncini capaci di attaccarsi tenacemente ai vestiti: in Emilia sono chiamati "parenti", con una metafora che tradisce un'idea della famiglia ben poco attraente.

Appartenente alla famiglia delle Asteraceae, la bardana preferisce i luoghi umidi e vicini a zone abitate. Ha fusto ramoso e striato, alto un metro o più. Le foglie sono grandi, tanto che sono chiamate "orecchie d'asino", lunghe fino a mezzo metro, di forma ovale, colore verde chiaro nella pagina superiore e biancastro in quella inferiore.

I fiori color porpora sono contenuti in capolini globosi delle dimensioni di una nocciola, ricoperti di piccoli uncini setacei. Produce frutti oblungi, di colore rossastro, sormontati da un pappo di setole giallastre. Le radici, voluminose e forti, contengono un principio amaro, la lappatina, e un olio essenziale utilizzati in erboristeria per i disturbi della pelle come dermatiti, acne o forfora. In cucina, le radici si consumano lessate, condite con olio, sale e aceto; costituiscono un cibo buono e nutriente. Vengono utilizzate anche le foglie, picciolo compreso, sempre lessate e condite con olio e formaggio.

La bardana è una "pianta alimurgica", cioè priva di sostanze velenose o tossiche per l'organismo: l'alimurgia è la scienza che riconosce l'utilità di cibarsi di determinate piante selvatiche commestibili, in tempi di carestie o semplicemente per scopi salutistici.

# PREZIOSISSIMA BARDANA

La bardana ha proprietà antiflogistica, purificante del sangue, depurativa, ipoglicemica, diaforetica, fungicida, antibatterica, stomachica, lassativa e diuretica. Nell'antichità era usata per la cura della sterilità femminile e contro i morsi dei serpenti velenosi. È una buona fonte di calcio e vitamina C ed è particolarmente efficace contro le malattie della pelle: acne, sfoghi e infiammazioni cutanee, forfora e dermatiti seborroiche. Rinforza il sistema immunitario ed è un importante antibiotico naturale. Aiuta le funzioni di fegato e cistifellea e per le sue proprietà drenanti e depurative è utile anche contro la cellulite. Combatte infezioni micotiche e batteriche. Ricca di vitamine del complesso B, regola i livelli di zucchero nel sangue ma chi è affetto da diabete deve assumerla sotto controllo medico perché può interagire con i farmaci. L'effetto diuretico è indicato nelle patologie dei reni, della vescica e del tratto urinario – ma non nell'insufficienza renale – e in caso di ipertensione. Controlla l'accumulo di colesterolo cattivo. Consultate sempre un erborista o un medico prima dell'assunzione, ma se vi trovate in campagna e siete punti da un insetto, strofinare sulla parte una foglia di bardana e ne avrete immediato sollievo.



# CROCCHETTE DI PATATE E BARDANA

*400 gr di patate a polpa gialla, 200 gr di radici di bardana, 2 uova, 50 gr di parmigiano grattugiato, 50-70 gr di provolone o altro formaggio saporito a piacere, pangrattato, sale, pepe, olio di semi*

Lavate bene le patate e le radici di bardana con uno spazzolino. Mettetele in due pentole diverse, copritele di acqua fredda, salate leggermente, coprite e portate a ebollizione. Saranno cotte quando le sentirete tenere infilzandole con uno spiedino o una forchetta: evitate che si disfino perché assorbirebbero troppa acqua. Scolate i tuberi, lasciateli intiepidire: sbucciate le patate, pelate lo strato più esterno delle radici di bardana e passate tutto allo schiacciap patate. Aggiungete le uova, il parmigiano e una presa di sale. Amalgamate, coprite e lasciate riposare in frigo per un'oretta. Prelevate un po' di impasto per volta, inserite al centro un dadino di formaggio e formate delle crocchette allungate, passatele nel pangrattato e friggetele in abbondante olio caldo finché non sono dorate. Sgocciolatele su carta assorbente, spolveratele con qualche granello di sale e pepe e servitele caldissime.







# BETONICA

## STACHYS OFFICINALIS

Detta anche vettonica o betonega, è un'erba molto comune nei nostri prati, ma conosciuta da pochi. Le foglie sono ovali, di color verde cupo, lucide, con un caratteristico bordo smerlato. Questi dettagli la fanno riconoscere con relativa facilità. Nel passato era utilizzata soprattutto per la sue proprietà medicinali, ma anche come alimento. Cresce dal piano agli 800 metri di altitudine.

Le sue belle spighe fiorite a giugno la fanno spiccare in mezzo alle altre erbe e nei prati. Le corolle hanno la forma di piccole "bocche di leone" di un color porpora vivace, ma a volte sono più chiare e quasi bianche. Va raccolta recidendo le foglie basali, se non sono troppo dure.

Si consuma lessata e condita con olio sale e limone, o aceto se vi piace. Dopo averla leggermente sbollentata, si può friggere con delle uova strapazzate e spolverare di parmigiano.

Sono molti i suoi impieghi in cucina: dai ripieni per la pasta fresca ai dolci. Questa versatilità d'uso spiegherebbe perché in ambito popolare il nome abbia una sfumatura comica, come epiteto scherzoso verso donne chiacchierone, impiccione e che mettono il naso dappertutto.

# BETONICA BUONA TESTA

La betonica è sempre stata apprezzata come rimedio contro il mal di testa. Il suo nome potrebbe derivare dalla parola celtica "betony", che significherebbe proprio "buona testa". Tra le virtù che le si riconoscono, la cura di ulcere, piaghe e ascessi. È un eccellente sudorifero e quindi è utile in tutte le affezioni che richiedono l'eliminazione di acido urico, come la gotta. È un blando sedativo che riduce lo stress e la tensione: si usa nel trattamento del nervosismo cronico, dei disturbi premestruali, in caso di scarsa memoria e tensione. Oggi l'impiego interno è piuttosto limitato mentre è ancora utilizzata per uso esterno, contro mal di testa e nevralgie facciali e come cicatrizzante. Le foglie essiccate e ridotte in polvere stimolano gli starnuti: sono utili per decongestionare le narici e le prime vie aeree in caso di raffreddore o sinusite. La radice non va utilizzata perché può causare nausea e vomito. In ogni caso, per gli usi fitoterapici consultare sempre prima un erborista o un medico.





# TORTINI DI BETONICA

*500 gr di pane raffermo, 500 gr di foglie di betonica, 2 uova, 2+1 cucchiaini di grana grattugiato, 7-8 filetti di acciuga, pan grattato, una noce di burro, olio evo, sale e pepe*

Lavate la betonica e passatela in padella con il burro a fuoco moderato, finché sarà morbida e asciutta. Ammollate il pane nell'acqua, strizzatelo bene e sbriciolatelo in una ciotola. Unite la betonica, le uova, 2 cucchiaini di grana, le acciughe spezzettate, poco sale, una spolverata di pepe e amalgamate bene. Accendete il forno a 180°. Ungete con poco olio evo quattro stampini e fatevi aderire del pangrattato. Dividetevi l'impasto pressandolo leggermente. Mescolate un cucchiaino di grana e un cucchiaino di pangrattato e spolverate i tortini in superficie. Infornateli per 25 minuti e lasciateli riposare nel forno spento per altri 5 minuti. Buoni sia caldi che freddi, si accompagnano a una ricca insalata mista o anche a una salsa di pomodoro fresco con aglio e basilico.







# BIANCOSPINO

## CRATAEGUS OXYCANTHA

Diffuso in ampie siepi lungo tanti sentieri di campagna e montagna, dov'era spesso utilizzato per delimitare i confini delle proprietà, il biancospino è noto fin da tempi remoti per le sue proprietà officinali e curative. La tradizione popolare lo considera la pianta della felicità e consiglia, oltretutto di consumarla in tisana, anche di tenerla in casa e di aggiungere un rametto fiorito o una manciata di fiori secchi nell'acqua del bagno.

Il genere *Crataegus* comprende arbusti e piccoli alberi alti fino a 10 metri anche molto longevi (in Italia vi sono esemplari di 500 anni e dimensioni imponenti), con foglie lobate e rami spinosi. I fiori sono piccoli e bianchi. Ai fiori seguono dei frutti rossi, commestibili, impiegati anche in cucina con proprietà astringenti e utilizzati per farne un'ottima marmellata. Ottimo anche il miele di biancospino, anche se è assai raro trovarne uno monoflora.

Ha foglie alterne, con picciuolo breve, persistenti, con lembo coriaceo, lucente, verde intenso sulle due facce, ma con nervature trasparenti. I fiori sono precoci, di colore bianco o roseo, raccolti in corimbi semplici o composti. Il legno, duro e resistente, è un ottimo combustibile, ma viene usato anche per prodotti artigianali. Le sue principali proprietà curative sono di protettivo del cuore e della circolazione, antiossidante, ipotensivo e rilassante. Chi è in terapia con farmaci digitalici, beta-bloccanti e antipertensivi ne deve evitare l'assunzione.



## **BIANCO FIORE DI MAGGIO**

Il biancospino ha una blanda azione diuretica e cardiotonica, è un antipertensivo e regolatore del ritmo cardiaco, particolarmente efficace in caso di tachicardia. Può essere utile all'insorgere di una insufficienza coronarica o nelle cardiopatie della vecchiaia, prima di ricorrere ai farmaci di sintesi. Svolge anche azione sedativa (è spesso usato in associazione con valeriana, esolzia, melissa, passiflora) e antiossidante.

Già nell'antica Grecia erano note le virtù terapeutiche del biancospino: lo si associava alla speranza e alla fertilità ed era un ornamento immancabile per le spose. I Romani ne cingevano le culle dei bambini per scacciare gli spiriti maligni e lo consideravano sacro alla dea Maia, madre di Hermes, da cui deriva il nome del mese di maggio: la dea propiziava i raccolti e sovrintendeva alla rinascita primaverile della natura.





## **MARMELLATA DI BIANCOSPINO**

*1 kg di bacche di biancospino, circa 800 gr di zucchero, acqua*

Raccogliete bacche rosse e prive di imperfezioni. Lavatele bene, mettetele in una pentola, copritele a filo d'acqua e fatele cuocere a fiamma dolce finché saranno morbide. Scolatele e passatele al passaverdura. Pesate la polpa e aggiungetevi pari quantità di zucchero. Fate cuocere polpa e zucchero molto lentamente, mescolando con un cucchiaino di legno, finché una goccia di marmellata calda su un piattino si addensa. Versatela bollente in vasetti di vetro sterilizzati e asciugati, chiudete i coperchi, rovesciateli di modo che l'aria interna fuoriesca e lasciateli raffreddare così. Conservate in luogo fresco e asciutto.





# **BORRAGINE**

## **BORRAGO OFFICINALIS**

Questa pianta erbacea annuale cresce abbondante nei luoghi coltivati, tra le siepi e nei prati, dal mare alla fascia collinare e montana (fino a 1800 m di altezza) in tutta Italia. Fiorisce dalla primavera all'autunno. Poiché nasce spontanea negli orti, è considerata infestante e spesso viene estirpata, ma nella tradizione emiliano-romagnola (e non solo) era ed è ancora oggi apprezzata per le proprietà depurative e il gusto gradevole.

Nell'insieme la pianta si presenta ricoperta da una fitta peluria bianca, rigida e pungente. Forma cespi ben nutriti, che possono superare facilmente il mezzo metro d'altezza. I gambi sono decisamente robusti e cavi all'interno. Ha foglie spesse e, come si diceva, pelose, di forma ovale, appuntite e dall'intenso colore grigioverde. I fiori sono a forma di stella, solitamente di un bel colore azzurro, intenso e lucente, più raramente rosa o bianchi; appaiono in grappoli sulle sommità dei gambi tra maggio e settembre e producono semi piuttosto grossi, nerastri, di forma romboidale. Le foglie più tenere vengono consumate crude - tritate finemente e unite a insalate miste, o mescolate con i formaggi freschi e cremosi - oppure cotte, per lo più aggiunte alle minestre di verdura. Sull'Appennino ligure-emiliano, che risente della tradizione gastronomica della confinante Liguria, si usano al posto o insieme alle bietole coltivate come base per la preparazione di tipiche torte salate e come ripieno per i ravioli. I fiori possono essere canditi e usati per decorare i dessert; se messi a macerare nell'aceto (allo scopo di renderlo aromatico) gli cedono il loro colore azzurrino: un tempo, proprio per questa loro caratteristica, erano molto ricercati dai tintori.

# BORRAGINE – MANDRAGOLA

## ATTENTI A NON CONFONDERLE

Se la borragine è buona e fa bene, la mandragola è velenosa

*Borrago officinalis*

Borragine

Pianta annuale

Commestibile

È ritenuta un ottimo tonico  
per il sistema nervoso.

Tra marzo e aprile, le foglie  
si sviluppano verso l'alto sugli  
steli da una fitta rosetta basale;  
hanno una peluria ispida.

Fiorisce da aprile all'autunno:  
i fiori si trovano sulla sommità  
dello stesso stelo/fusto da cui  
spuntano le foglie

*Mandragora autumnalis*

Mandragola

Pianta perenne

Non commestibile

Provoca alterazione del ritmo  
cardiaco, allucinazioni, delirio.

Le foglie sono sempre tutte  
basali; hanno una fitta peluria  
morbida.

Fiorisce in autunno:  
i fiori sono attaccati  
alla base delle foglie.







## RAVIOLI DI BORRAGINE

per la pasta: 350 gr di farina tipo 0, 4 uova medie

per il ripieno: 500 gr di foglie di borragine, 200 gr di ricotta di pecora, 1 cucchiaino abbondante di parmigiano grattugiato, sale, pepe bianco, noce moscata (facoltativa)

per condire: 120 gr di burro, 4-5 foglie di salvia, fiori di borragine

Disponete la farina a fontana, sgusciate le uova al centro, battetele con una forchetta e poi impastate energicamente per alcuni minuti. Coprite la pasta e fatela riposare per mezz'ora, poi stendetela in sfoglie lunghe e sottili. Sbollentate la borragine in acqua appena salata per un minuto o due, scolatela, strizzatela e sminuzzatela il più finemente possibile. Unite la ricotta, il parmigiano, un poco di sale e un soffio di pepe e, se vi piace, una grattata di noce moscata. Amalgamate bene. Disponete il ripieno a mucchietti sulle strisce di pasta a una distanza di 5-6 cm. Coprite con un'altra sfoglia e fatela aderire intorno ai mucchietti di ripieno, eliminando l'aria il più possibile per evitare che i ravioli si aprano in cottura. Ritagliateli con una rotella dentata o con l'apposito tagliapasta. Cuoceteli in acqua bollente salata per pochi minuti e scolateli bene con una schiumarola nei patti di servizio: conditeli con il burro spumeggiato in padella con la salvia e guarnite con i fiori di borragine puliti delicatamente con un panno umido.





# CALAMO AROMATICO

## ACORUS CALAMUS

Questa pianta acquatica erbacea perenne della famiglia delle Araceae o Acoraceae, detta anche *canna odorosa*, in Italia cresce spontanea (essendo in effetti originaria delle Indie orientali) nei luoghi paludosi, lungo i fiumi e i canali della bassa Pianura Padana oltre che in Lunigiana e in Puglia. Appartiene dunque alla tradizione romagnola, che ne sfrutta le proprietà commestibili e medicinali.

Il fusto è a sezione triangolare, cioè compresso ai tre lati. Le foglie sono a forma di spada e raggiungono l'altezza di un metro. Il fiore è a sua volta uno spadice (infiorescenza a forma di spada) di colore giallo-verdastro, innestato sullo stelo come una pannocchia di mais. Il frutto costituisce una specie di bacca, contenente due o tre semi ovati.

Il rizoma del calamo aromatico contiene un alcaloide molto amaro e un olio essenziale che vengono utilizzati in erboristeria, per la preparazione di liquori e in profumeria. Per estrarli, le radici vengono raccolte all'inizio dell'anno (prima dello sviluppo delle foglie) o in autunno, quindi seccate prima al sole e poi completamente al calore della stufa, quindi macinate in una polvere sottile, usata anche per aromatizzare piatti di carne. I germogli giovani vengono invece raccolti per essere consumati in insalata. In medicina ayurvedica si impiega il calamo aromatico per trattare l'epilessia, l'isteria e l'insonnia, abbinato ad altre piante. In Cina si impiega per trattare artrite reumatoide, epilessia, gastrite e perdita d'appetito. Per l'uso fitoterapico è indispensabile consultare un erborista esperto o un medico: in dosi elevate può infatti provocare allucinazioni e vomito.

# AMARO MONTCHAMP

*400 gr di alcool a 95°, 4 gr di assenzio, 3 gr di calamo aromatico, 3 gr di centaurea, 2 gr di radice di angelica, 2 gr di enula campana, 1 gr di cannella (le dosi si intendono per estratto secco) + 320 gr di zucchero, 280 gr di acqua*

In un vaso a chiusura ermetica, macerate l'alcool e le erbe per 12 giorni al buio, agitando il vaso. Trascorso questo tempo, sciogliete lo zucchero nell'acqua calda, lasciate raffreddare completamente e unite al macerato alcolico. Lasciate riposare per 24 ore, poi filtrate al colino sottile e imbottigliate. Il tempo di affinamento ideale è di almeno 6 mesi, in luogo fresco e buio, meglio in bottiglie scure. Ottimo sia come aperitivo che come digestivo.





# LIQUORE DELLA LALLA

200 cl di grappa, 10 gr di bacche di ginepro, 10 gr di anice stellato, 8 gr di cumino, 25 gr di fiori di camomilla, 20 gr di scorza gialla di limone, 20 gr di scorza gialla d'arancia, 15 gr di radice di calamo aromatico + 250 gr di zucchero, 250 gr di acqua

In un vaso a chiusura ermetica, macerate l'alcool e le erbe per 15 giorni al buio, agitando il vaso. Trascorso questo tempo, sciogliete lo zucchero nell'acqua calda, lasciate raffreddare completamente e unite al macerato alcolico. Lasciate riposare per 24 ore, poi filtrate al colino sottile e imbottigliate. Lasciate affinare in luogo fresco e buio, meglio in bottiglie scure, almeno un mese prima di gustarlo. Ottimo come digestivo ma anche come rimedio contro la tosse.







# CALENDULA

## CALENDULA ARVENSIS

Presente in tutta la penisola (salvo Val d'Aosta e Trentino) e nelle isole maggiori, la calendula cresce nei prati ma anche ai margini delle strade e delle aree coltivate, dal livello del mare sino a 600 m di altitudine. Il genere *Calendula* appartiene alla famiglia delle Asteraceae e comprende una trentina di specie originarie dell'Europa mediterranea, del Nord Africa e dell'Asia meridionale: ma si ritiene che tutti i tipi di calendula derivino da un'unica specie, la *Calendula arvensis*, quella che troviamo spontanea nei nostri prati, conosciuta anche come *fiorrancio*.

Si distingue dai fiori giallo vivo e dalle foglie più allungate, mentre nella *Calendula officinalis* i fiori sono arancio e le foglie lievemente più tondeggianti. Le proprietà fitoterapiche – note e apprezzate in tutto il mondo – sono simili, ma nella *officinalis* è presente una maggiore concentrazione di principi attivi.

Il fusto è eretto e angoloso, ramificato, coperto di peli, e può arrivare a un'altezza di 80 cm. Le foglie, con margini interi o lievemente ondulati, sono lanceolate. Il fiore si presenta come una bella margherita che sboccia da giugno a novembre: per questo la calendula è nota anche come pianta ornamentale.

C'è chi sostiene che il nome derivi dal latino *calendae* (primo giorno del mese), perché nella bella stagione fiorisce ogni mese; per altri deriverebbe invece da calendario, poiché i fiori si aprono al mattino e si chiudono alla sera. Nei testi medievali è chiamata infatti *solis sponsa*, sposa del sole.

Viene impiegata soprattutto per uso esterno, come emolliente, lenitivo e antiarrossante, ma serve anche per preparare infusi e tinture. Nella medicina popolare è utilizzata per curare tutte le affezioni della pelle, come pruriti, micosi, punture d'insetti, herpes, eczemi ecc.

# POMATA ALLA CALENDULA

*30 gr di petali di calendula appena colti, 100 gr di lanolina (si vende in farmacia), 1 tazza d'acqua*

Rivestite un colapasta con un canovaccio. Versate in una pentola l'acqua e i petali e fate cuocere a fuoco dolce, mescolando di tanto in tanto, finché l'acqua non si sarà quasi del tutto asciugata. Abbassate la fiamma al minimo possibile, aggiungete la lanolina e continuate a mescolare. Quando il composto sarà soffice e omogeneo, versatelo nel colapasta, coprite e lasciate raffreddare, quindi strizzatelo molto bene. La pomata è pronta, conservatela in vasetti puliti e ben chiusi. Ottima per piccole ferite, scottature, contusioni, abrasioni e per ogni tipo di sfogo della pelle, dopo la rasatura o l'esposizione al sole, o per offrire una carezza emolliente e lenitiva alla pelle del corpo, del viso o delle mani.



# RISOTTO ALLA CALENDULA

*350 gr di riso, 5 fiori di calendula, 1 scalogno o cipolla piccola, 1/2 spicchio d'aglio, 100 gr di burro, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 1 litro circa di buon brodo vegetale, grana grattugiato*

Lavate i fiori di calendula e metteteli a sgocciolare. Tritate aglio e scalogno (o la cipolla) e stufateli per una decina di minuti con 50 gr di burro in una casseruola ampia, aggiungendo una o due cucchiainate di brodo se tendessero a colorire. Unite il riso e fatelo tostare per 3-4 minuti, mescolando continuamente. Sfumate col vino bianco, coprite a filo col brodo e "tiratelo" aggiungendone via via un mestolino o due. Dopo 12-13 minuti, unite i petali di calendula e portate a cottura. Spegnete il fuoco, mantecate col burro rimasto e un cucchiaio di grana, lasciate riposare un minuto e servite, se vi piace, con petali freschi.







# CRESCIONE

## NASTURTIUM OFFICINALIS

Il crescione è una pianta erbacea acquatica perenne della famiglia delle Brassicaceae apprezzata fin dall'antichità: veniva chiamata "insalata che guarisce". Ricco di sali minerali, vitamine A, B C, E, PP, ferro, iodio, fosforo, è un buon ricostituente ma fa bene anche ai bronchi, combatte l'anemia, è efficace in caso di diabete, obesità, nella cura dell'acne, ma controindicato nelle affezioni delle vie urinarie. Depurativo e diuretico, il crescione va consumato con moderazione a tavola e, per gli usi fitoterapici, sempre assunto sotto il controllo di un erborista o di un medico.

Noto anche come *crescione d'acqua* o *crescione di sorgente*, cresce lungo i ruscelli o gli specchi d'acqua sorgiva, dal mare fino alla fascia collinare e submontana. Bisogna prestare attenzione a raccoglierlo, evitando i luoghi dove l'acqua potrebbe essere contaminata o inquinata: proprio a causa dell'inquinamento, la diffusione del crescione oggi è assai ridotta.

Le foglie sono lisce e lucenti, ovali e opposte su di una nervatura principale; all'apice della nervatura stessa si trova una foglia terminale più grande e quasi rotonda. I fusti sono cavi, deboli e spesso striscianti; se eretti, l'altezza può raggiungere il mezzo metro. Alla sommità, tra aprile e agosto a seconda delle località, appaiono numerosi fiori bianchi, talvolta con sfumature violette, formati da quattro petali. Le foglie si raccolgono preferibilmente da maggio a luglio, quando la pianta è in piena fioritura.

Viene utilizzato in cucina come erba aromatica. Ha sapore acido, molto pungente: il suo nome latino, *Nasturtium*, significa appunto "torcinaso", perché il gusto può far arricciare le narici. Perde vitamine e sali minerali in cottura, quindi si preferisce consumarlo in insalata con altre erbe di campo come il tarassaco, il radicchio selvatico e qualche fogliolina d'aglio orsino.



## CENTRIFUGATO AL CRESCIONE

*1 mazzetto di crescione, 1 mazzetto di spinaci novelli, 1 pezzetto di radice fresca di zenzero, 2 pere, 1 arancia, 1 limone, miele a piacere*

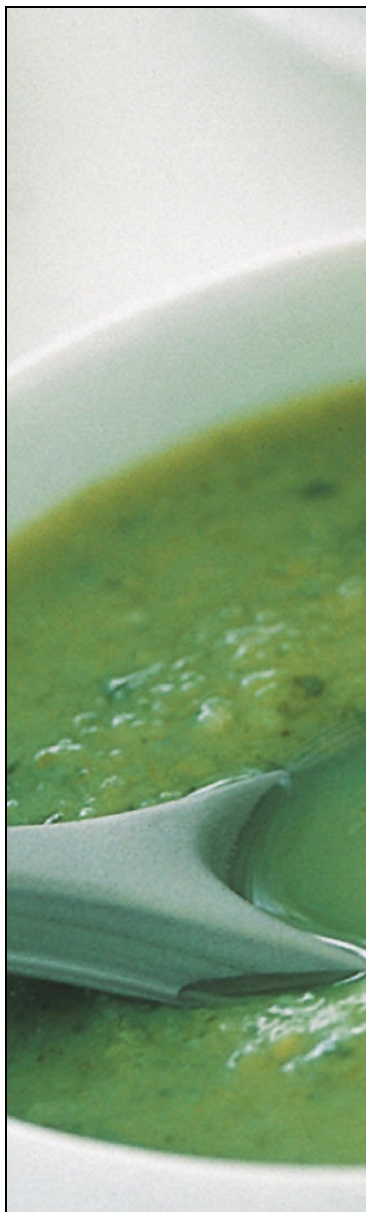
Sbucciate gli agrumi. Sbucciate e tagliate a spicchi le pere. Lavate e asciugate il crescione e gli spinaci. Raschiate la radice di zenzero. Inserite tutti gli ingredienti nella centrifuga e azionate. Dolcificate con miele a piacere. Con queste dosi otterrete due bei bicchieroni di centrifugato prezioso per la salute. Depurativo, diuretico, ricco di vitamina C, è un antinfiammatorio naturale, disintossicante e curativo dell'equilibrio della flora batterica intestinale, svolge anche un'azione protettiva del fegato e delle sue funzioni. Se lo consumerete a stomaco vuoto oppure prima dei pasti ne potenzierete notevolmente le qualità benefiche. Per fare il pieno delle migliori virtù di questo centrifugato ricordate di usare frutta e verdura freschissime e preferibilmente biologiche. Ottimo anche come fresco aperitivo o per una merenda salutare.



## CREMA DI PISELLI E CRESCIONE

*1 litro di brodo vegetale, 300 gr di piselli, 200 gr di crescione, 200 gr di patate gialle, 1 porro, 1 cucchiaino di farina, 50 gr di burro, sale e pepe, pane abbrustolito e strofinato con l'aglio*

Riscaldare il brodo. Pulite il porro e tritatelo, pelate le patate e tagliatele a tocchetti, lavate il crescione e tagliuzzatelo. Sciogliete il burro in una casseruola e fatevi appassire il porro, poi unite i piselli, il crescione e le patate e fate insaporire per qualche minuto mescolando. Sciogliete la farina in qualche cucchiainata di brodo caldo, aggiungete la cremina alle verdure, salate (in sostituzione potete usare un dado vegetale), mescolate bene, coprite a filo col brodo e portate a ebollizione. Cuocete 20 minuti, frullate tutto con un mixer a immersione e proseguite la cottura per un'altra decina di minuti a fiamma bassa. Servite con le fette di pane abbrustolito all'aglio e una spolverata di pepe, se vi piace.







# ELICRISO

## HELICHRYSUM ITALICUM

L'elicriso è un piccolo arbusto tipico del Mediterraneo, della famiglia delle Asteracee. Oltre che in Emilia Romagna è diffuso quasi ovunque in Italia, in numerose varietà. Cresce in luoghi aridi e sabbiosi e nei terreni incolti, dalla pianura fino a un'altitudine di 800 metri.

Il fusto può essere alto fino a 50 cm, con foglie verde-argenteo, di norma lineari o filiformi, simili a quelle del rosmarino o della lavanda; i fiori sono piccoli, color giallo dorato (i greci chiamavano l'elicriso "oro del sole"), riuniti in una densa infiorescenza a corimbo. I frutti sono lucenti, bianchi, di forma cilindrica.

Dall'elicriso si ricava un olio essenziale utilizzato in medicina e in cosmetica: rinforza la pelle contro l'azione degli agenti atmosferici e ha proprietà tonificanti e decongestionanti. Le virtù terapeutiche dell'elicriso erano sfruttate già dall'antica medicina popolare. Sull'Appennino emiliano, per esempio, i fiori freschi venivano infilati nelle calze per guarire geloni e gonfiori delle estremità, oltre che per diminuire la sudorazione. Tra le proprietà di questa pianta si annoverano quelle sedative, antiasmatiche, di stimolante della circolazione sanguigna. Per uso esterno viene impiegata come lenitivo antinevralgico. Recenti studi ne hanno confermato le proprietà antiflogistiche e antiossidanti. Detto anche *semprevivo d'Italia* o *ochetta*, le foglie vengono utilizzate in cucina per insaporire risotti, minestre, carni bianche e ripieni, per il loro aroma di curry. Gli inglesi lo chiamano appunto "pianta del curry", ma la celebre spezia orientale non si ricava dall'elicriso. In Italia è conosciuto anche come *elicriso liquirizia* perché sfregandone le foglie se ne sente l'aroma, anche se l'elicriso non è la pianta da cui si ricava la liquirizia.



# RISOTTO ALL'ELICRISO E PANCETTA CROCCANTE

*300 gr di riso per risotti, 100 gr di pancetta di maiale stagionata a fette, 50 gr di foglie fresche di elicriso, 4 cipolline novelle, 1 bicchiere di vino bianco secco, 100 gr di burro, olio evo, brodo vegetale, sale, grana grattugiato, qualche crostone di pane (facoltativo)*

Pulite e affettate le cipolle, stufatele dolcemente in una casseruola larga con 50 gr di burro e poco olio. Unite il riso, fatelo tostare a fuoco vivo per qualche minuto e sfumatelo col vino bianco. Quando è evaporato, tiratelo a cottura con il brodo bollente. Intanto con la mezzaluna tritate finemente le foglie di elicriso, o frullatele al mixer con un goccio d'olio.

Saltate le fette di pancetta in una padella calda, senza condimento, finché sono croccanti. Appena il riso è cotto al dente, spegnete il fuoco, unite l'elicriso, il burro restante e una cucchiata di grana e fate mantecare coperto per qualche minuto. Servite il risotto con le fette di pancetta e, se vi piace, con un crostone di pane abbrustolito nella stessa padella dove avete rosolato la pancetta.



## **FRESCO O SECCO? PROVARE PER CREDERE**

L'aroma dell'elicriso cambia che lo si usi fresco o secco, in cottura o a fine cottura. Le foglie fresche hanno gusto più intenso, amarostico, talvolta piccante. Le cotture prolungate tendono a smorzare il sentore di curry e ad accentuare la nota amara: in linea di massima è bene quindi aggiungere l'elicriso alle pietanze verso o a fine cottura. Le foglie secche hanno aroma meno intenso ma più persistente, e possono arricchire un buon trito aromatico per arrosti, insieme a salvia e rosmarino, origano, timo, maggiorana: più ricca la varietà delle erbe, più ricco sarà il profumo, e potete bilanciarne il sentore come più vi piace. Un roast beef massaggiato prima della cottura con sale, pepe nero e un buon trito aromatico con foglie d'elicriso potrà riservarvi una piacevole esperienza, sia che usiate erbe secche che fresche. Ma l'elicriso non disdegna il pesce e i crostacei – aggiungetene un rametto fresco all'acqua per cotture bollite e al vapore – e va a nozze coi legumi, specialmente con i ceci: un rametto in pentola a fine cottura e fuoco spento, cinque-dieci minuti di riposo coperto e sentirete che profumo!







# EQUISETO

## EQUISETUM ARVENSE

## EQUISETUM MAXIMUM

La famiglia delle Equisetaceae in Italia è presente con ben 8 specie. Le due utilizzate, perché commestibili e non tossiche, sono l'equiseto dei campi (*arvense*) e l'equiseto grande (*maximum*): prediligono i luoghi umidi, dalla pianura alla collina, fino alla bassa montagna. L'equiseto ha fusti aerei (cioè elevati al di sopra del suolo), distinti tra sterili (verdi, non commestibili, usati in fitoterapia: quelli che portano le foglie) e fertili, turioni bruni o biancastri simili ad asparagi, senza clorofilla e senza foglie, che crescono alla base della pianta. La varietà *arvense* ha fusti fertili con diametro fino a 6 mm, fusti sterili esili e slanciati. La varietà *maximum* ha fusti fertili che arrivano a 2 cm di diametro e fusti sterili più bassi e tozzi. I fiori sono cilindrici o di forma ovale.

L'equiseto viene anche chiamato *coda cavallina*, o *coda equina* o *coda brusca*; come altri tipi di felci, infatti, ha una certa somiglianza con la coda del cavallo. L'aggettivo *brusca* deriva dal fatto che la superficie della pianta è ruvida: le cellule epidermiche sono infatti impregnate di silice, e questo ne spiega l'uso per lucidare i metalli.

Dell'equiseto dei campi e dell'equiseto grande vengono raccolti i turioni giovani dei fusti fertili, che si cucinano proprio come gli asparagi, togliendo le punte spugnose, le guaine membranose che sono ai nodi e gli eventuali fiori.

Visto però che queste due varietà sono le uniche commestibili e hanno varie "parenti" più o meno tossiche, la raccolta dell'equiseto è sconsigliata se non siete proprio sicuri o esperti.

# L'EQUISETO FA BENISSIMO

Ricco di silice, sali di potassio, saponoside, equisetonina e flavonoidi, ha virtù diuretiche, rimineralizzanti, antinfiammatorie, vulnerarie. L'alto contenuto in silice ne fa una delle piante rimineralizzanti più efficaci: l'acido silicico aumenta l'elasticità dei tessuti e accelera la guarigione delle fratture. Ha azione depurativa e astringente sull'intestino. Ricordate che per uso fitoterapico si usano solo i fusti sterili della pianta (nell'immagine a destra, quelli a destra – con le foglie), e che prima di assumere principi attivi naturali è sempre bene consultare un erborista o un medico.

## Infuso

30-40 gr di equisetto in 1 litro d'acqua bollente. Lasciate riposare 10 minuti e filtrate. Dolcificate a piacere e bevete nel corso della giornata. Diuretico e antinfiammatorio, è utile anche per detergere ferite e abrasioni o fare gargarismi contro mal di gola e gengivite.

## Decotto

70 gr di equisetto seccato al sole in mezzo litro d'acqua. Calma l'affanno, scioglie i calcoli renali e la renella, è efficace nelle affezioni epatiche e renali, giova all'artrite e all'artrosi.

## Polvere

Mescolate 1 cucchiaino di equisetto in polvere con miele o marmellata: assunto tre volte al giorno, questo rimedio combatte la tendenza alle emorragie.

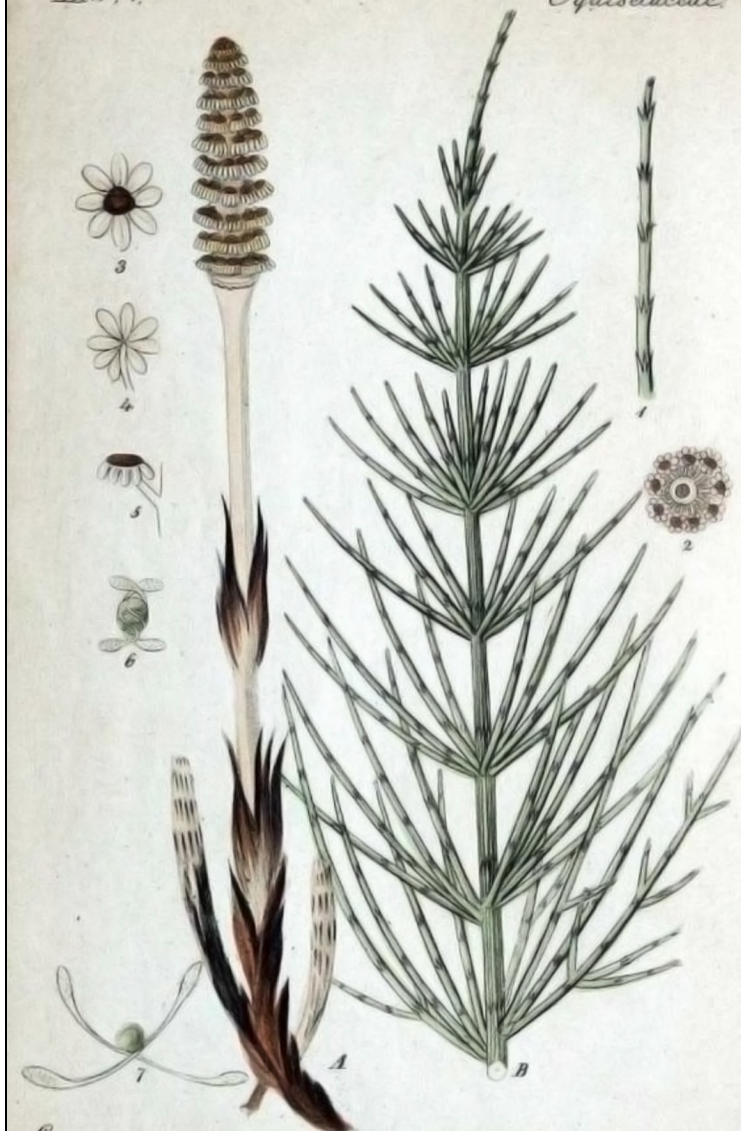
## Bagno

Macerate 100 gr di equisetto per 12 ore in un litro d'acqua fredda e poi portate tutto a ebollizione. Fate bollire 3-4 minuti, spegnete il fuoco, lasciate riposare 15 minuti, filtrate e aggiungete all'acqua del bagno. Immergetevi per almeno 20 minuti. Aiuta sia nelle affezioni delle vie urinarie che in caso di pelle rilassata e rugosa.



XIV, 1.

Equisetaceae.



*Equisetum arvense* L. Acker Schachtelhalm.





# GINEPRO

## JUNIPERUS COMMUNIS

Il ginepro, appartenente alla famiglia delle Cupressaceae (la stessa del cipresso), è un arbusto legnoso alto fino a 3 metri. Cresce nei luoghi incolti, soleggianti e rocciosi, presso il mare come in montagna, più abbondante nelle zone del faggio, del castagno e delle querce. Ha fusti tortuosi e molto ramificati, corteccia bruno-rossastra. Le foglie, aghiformi e verticillate a 3, sono solcate da una linea chiara nella pagina superiore e hanno una lunghezza da 8 a 20 mm. I fiori sono verdognoli e dioci (significa che in un'unica pianta possono essere o tutti maschili o tutti femminili) e appaiono in primavera: le squame fertili, dopo la fecondazione, s'ingrossano formando un corpicciolo tondo e carnoso detto bacca. Le bacche di ginepro (o più correttamente coccole) maturano in due anni, assumendo un tipico colore blu-viola. Contengono ciascuna tre semi a guscio osseo.

L'uso delle coccole di ginepro per insaporire le carni – raccomandato già in una raccolta di ricette di epoca romana, il *De re coquinaria*, un manuale di cucina *ante litteram* scritto agli inizi del I secolo d.C. dal nobile Marco Gavio Apicio, cuoco, buongustaio e ghiottone compulsivo – si è tramandato sino ai giorni nostri, specie nella cottura della selvaggina tipica delle zone collinari e montane dell'Appennino (come cinghiali e lepri). Sono usate per aromatizzare arrostiti, stufati e ripieni, ma anche per la preparazione di liquori: un distillato di ginepro è infatti alla base sia del gin che dell'acquavite di ginepro.

I rami, una volta tagliati, devono essere seccati all'ombra, in luogo asciutto e ventilato: manterranno intatto a lungo il caratteristico profumo e potranno essere utilizzati per odorose grigliate di carne, pesce o verdure. Un tempo si credeva che bruciare ginepro nella stanza di un ammalato ne favorisse la guarigione.





## TAGLIATELLE ALLA LEPRE

*600 gr di tagliatelle all'uovo, 750/900 gr di lepre pulita, lavata e divisa in pezzi*

*per la marinatura: del buon vino rosso (1 litro o poco più), 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 2 bacche di ginepro, 1 foglia di alloro, 1/2 stecca di cannella, 1 chiodo di garofano, 3 grani di pepe nero, sale grosso*

*per il sugo: 1 cipolla piccola, 1/2 carota, 1/2 costa di sedano, 30 ml di passata di pomodoro, 125 ml di vino rosso, brodo di carne o vegetale, 1 mazzetto aromatico con rosmarino, salvia e timo, 1 bacca di ginepro, 1 chiodo di garofano, 1 pizzico di cannella in polvere, 1 foglia d'alloro, 1/2 bicchiere circa di olio evo, 50 gr burro, sale e pepe*

In un recipiente capiente, affettate le verdure per la marinatura, unite erbe e spezie, un pizzico di sale grosso e i pezzi di lepre.

Mescolate con le mani, massaggiando la carne. Coprite a filo col vino rosso e marinare per 12 ore al fresco. Sgocciolate bene la carne, pulitela da eventuali residui di spezie o verdure e asciugatela con un canovaccio o carta da cucina. Tritate finemente carota, sedano e cipolla. Versate l'olio in un tegame, scaldatelo e rosolateci la lepre di modo che i pezzi di carne siano coloriti da tutti i lati. Unite il trito di verdure, mescolate ancora, salate (poco), pepate e sfumate col vino rosso.

Quando il vino sarà quasi del tutto evaporato, unite la passata di pomodoro, il burro e coprite a filo con il brodo. Aggiungete tutte le erbe e gli aromi indicati, portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma al minimo e fate cuocere metà coperto 90 minuti circa, finché la carne non si staccherà dalle ossa e il sugo tenderà ad asciugarsi. Spegnete, coprite e lasciate riposare per un po', poi prelevate i pezzi di lepre, eliminate ossa e cartilagini, tagliuzzate la carne al coltello e rimettetela in pentola col condimento. Tenete in caldo. Cuocete le tagliatelle in acqua bollente salata, scolatele al dente, conditele col sugo di lepre e, se piace, una spolverata di parmigiano.







# LATTUGA SELVATICA

## LACTUCA SERRIOLA

La lattuga selvatica – della famiglia delle Asteracee, la stessa delle margherite – spunta in piccoli cespi sul finire dell'autunno nei campi, al margine delle strade, nei luoghi incolti, nei vigneti e nei giardini. Ha foglie verde chiaro disposte, quando la pianta è giovane, raso terra, di forma allungata e lievemente roncinate (divise cioè in lobi profondi, che decrescono dall'apice verso la base, come nella cicoria). Sviluppandosi, le foglie seguono l'orientamento dei raggi solari e si contorcono variamente. Dal cespo iniziale si diparte, a un certo punto della crescita, uno stelo variamente ramificato, sulla cui sommità crescono prima dei fiorellini gialli e poi si formano dei pappi bianchi. Il pappo è un complesso di appendici posto all'apice del frutto (può avere aspetti diversi: squame, setole, peli semplici e ramificati, cioè piumosi, come in questo caso) che, liberandosi nell'aria e quindi sul terreno, favoriscono la disseminazione. A questo stadio dello sviluppo la pianta può superare il metro d'altezza e le foglie i 20 cm. Se recise, le piante emettono un lattice abbondante.

Sono proprio le foglie la parte commestibile della pianta: si consumano giovani, crude e cotte. In insalata la lattuga selvatica è buona anche da sola ma il sapore deciso può essere sgradito ad alcuni. Da' il meglio di sé mescolata ad altre erbe di campo, come il dente di leone, la lattuga pungente e il piattello.

Non va confusa con la lattuga velenosa: le foglie della "cugina" tossica sono infatti poste sullo stelo tutte diritte, a lamina orizzontale, sono di forma bislungo-ovale e talvolta roncinate ma soprattutto assai spinulose sulla costa mediana e sui denti marginali. Le foglie della lattuga commestibile, invece, tendono a essere sempre verticali e contorte e non hanno spine né peli sui margini esterni.



## UN'INSALATA PARTICOLARE

La lattuga selvatica, sebbene originaria delle zone temperate dell'Asia, era molto nota agli antichi Greci e Romani per le sue proprietà analgesiche e sedative. Nell'antico Egitto la pianta era associata alla dea della fertilità Min e veniva usata sia a scopo sedativo sia come afrodisiaco, estraendo il lattice biancastro che sgorga spontaneamente dopo aver praticato un'incisione sul fusto della pianta. I Romani la apprezzavano anche come erba commestibile: costituisce infatti la base di un manicaretto presente nel *De re coquinaria* di Marco Gavio Apicio. Per gli ebrei la lattuga selvatica si usa come *maror* (erba amara) da mangiare la vigilia di Pesach, la Pasqua ebraica.



# INVOLTINI FREDDI DI LATTUGA

*Una decina di foglie di lattuga selvatica o più, 200 gr di carpaccio di manzo, la scorza grattugiata di 1 limone, sale, pepe nero, olio evo, 1 cucchiaino di senape (facoltativa)*

Con le foglie di lattuga selvatica si possono preparare dei gustosi involtini freddi da servire come antipasto e come semplice, versatile *finger food*. Preparate un carpaccio di manzo condito con sale e olio evo e insaporito con una spolverata di pepe e di scorza di limone grattugiata. Aggiungete eventualmente un cucchiaino di senape. Avvolgete il carpaccio nelle foglie di lattuga e servite.







# LUPPOLO

## HUMULUS LUPULUS

Questa pianta rampicante della famiglia delle Cannabaceae cresce in pianura, in collina e in bassa montagna. Predilige terreni fertili e aperti, ai margini di prati e boschi o lungo i sentieri. In Emilia Romagna è una delle piante primaverili reperibili con più frequenza e abbondanza. Ha fusti lunghi e flessibili con interno cavo, che raggiungono una lunghezza di parecchi metri: si avvolgono attorno a sostegni occasionali, come alberi o palizzate, grazie alla presenza di piccole spine sulla superficie esterna. Le foglie hanno margini fittamente dentati, sono opposte e palmatolobate (cioè presentano da tre a cinque lobi): venivano usate nelle campagne come foraggio o lettiera per gli animali, mentre dai fusti seccati e intrecciati si ricavavano canestri. Presenta sia grappoli di fiori maschili che di fiori femminili. Questi ultimi sono più vistosi e a settembre colpiscono l'occhio coi loro "coni", brevi infiorescenze ovali nelle quali i fiori sono nascosti da foglie modificate alla cui ascella di solito si sviluppa il fiore o un'infiorescenza. I frutti sono acheni, cioè frutti secchi che contengono un unico seme.

Il luppolo è una delle erbe più utilizzate nella cucina tradizionale, specie in Romagna. A Berra, in provincia di Ferrara, ogni anno a maggio si svolge la Fiera Mondiale del Brusandolo, il nome con cui è noto comunemente. A scopo alimentare si utilizzano i germogli teneri che spuntano dalla radice perenne a partire da aprile: viene impiegato insieme ad altre verdure per insaporire minestre o minestrone, in risotti e frittate, oppure si consuma cotto, come gli spinaci, dopo averlo bollito in poca acqua. Utilizzato fin dall'antichità, un tempo veniva anche venduto nei mercati della regione. Viene coltivato ovunque si produca la birra.

L'infuso dei coni di luppolo ha proprietà benefiche per la digestione e calmanti: pare che dormire su un cuscino imbottito di luppolo aiuti a combattere l'insonnia.

## RIGATONI TERRA E MARE

*350 gr di mezzi rigatoni, 20-24 code di gamberoni, 2 mazzetti di bruscandoli (germogli di luppolo selvatico), 20 pomodorini ciliegia, 3-4 spicchi d'aglio, olio evo, sale*

Lavate e tagliate a quarti i pomodorini. Pulite le code dei gamberoni rimuovendo il filo nero, sciacquateli e asciugateli. Lavate e asciugate i bruscandoli, eliminate le parti più dure e tagliuzzate i germogli. In un'ampia padella fate colorire l'aglio in una generosa quantità d'olio caldo, unite i bruscandoli, lasciateli insaporire per qualche minuto, poi unite i pomodorini e fate andare a fuoco vivace per 3-4 minuti, finché l'acqua dei pomodori non si sarà asciugata. Unite i gamberi e lasciate cuocere altri 4-5 minuti, poi spegnete il fuoco e aggiustate di sale. Lessate la pasta, scolatela al dente conservando un po' d'acqua di cottura: versate la pasta nella padella col condimento e fate andare a fuoco vivo mescolando per qualche minuto, unendo se serve un po' d'acqua tenuta da parte. Servite immediatamente, se vi piace con qualche fettina di peperoncino fresco.





# POLPETTONE AI BRUSCANDOLI

*500 gr di carne di tacchino macinata, 50 gr di ricotta, 1 uovo, 50 gr di pangrattato, 50 gr di grana grattugiato, sale, pepe, olio evo per il ripieno: 80 gr di prosciutto cotto, 200 gr di germogli di luppolo, 80 gr ricotta, 80 gr di provolone, 1 scalogno, sale, pepe*

Mescolate la carne con la ricotta, unite le uova, il grana, il pangrattato, salate e pepate, amalgamate bene e tenete in frigo. Lavate e sbollentate per 2-3 minuti i germogli in acqua salata e scolateli bene. In un tegame appassite lo scalogno in poco olio e fate insaporire i germogli: spegnete quando sono ben asciutti, fateli raffreddare, tagliuzzateli, uniteli alla ricotta con un pizzichino di sale e mescolate bene. Stendete la carne su un foglio di carta forno, ricoprite con le fette di prosciutto, il provolone tagliato a lamelle e disponete al centro il ripieno di luppolo. Arrotolate il polpettone nella carta forno, chiudetelo a caramella e cuocetelo in forno caldo a 180° per mezz'ora, poi aprite la carta forno e fatelo rosolare per 15 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare. Tagliatelo a fette, disponetelo su un piatto coperto con la salsina che si sarà formata nel cartoccio e scaldatelo a bagnomaria prima di servire.







# **MENTA SELVATICA** **O MENTASTRO** **MENTHA ROTUNDIFOLIA** **MENTHA LONGIFOLIA** **MENTHA AQUATICA**

Le piante di menta selvatica (di cui esistono diverse specie, dette comunemente mentastro) crescono di preferenza in terreno umido, a varia altezza, dal piano fino ai 1200 m. Appartengono alla famiglia delle Labiate. Hanno fusti ramificati, eretti o ascendenti. Le foglie sono opposte, di forma ovato-lanceolata (più raramente rotonde) e seghettate ai margini. Nella menta *rotundifolia* sia lo stelo che le foglie sono ricoperti da una folta peluria che la distingue dalle altre specie. I fiori di colore rosa-viola sbocciano in estate e sono riuniti in spighe fusiformi all'apice degli steli, con la spiga centrale più vistosa dalla cui base si dipartono altre spighe fiorite, sempre opposte e simmetriche ma di taglia ridotta. Secondo la specie una pianta può essere alta da qualche decina di centimetri a quasi un metro, o avere portamento strisciante.

Le foglie molto aromatiche del mentastro insaporiscono insalate, frittate, dolci (come le torte al cioccolato), salse, gelati e macedonie e sono usate nella preparazione di liquori e sciroppi. Il forte liquore alla menta, distillato dai monaci in epoca medievale, in origine era utilizzato in gocce per purificare l'acqua prima di berla. La menta ha proprietà espettoranti, digestive, tonico-stimolanti, antispasmodiche. Per uso esterno viene utilizzata come deodorante e antisettico del cavo orale.

## IL TÈ ALLA MENTA

Per preparare il tè alla menta vi servono 10 foglie di menta per mezzo litro d'acqua. Portate a ebollizione l'acqua con le foglie di menta in un pentolino e lasciate sobbollire piano per 5 minuti. Filtrate, lasciate intiepidire e servite, se vi piace con una spruzzata di succo di limone. Con la menta essiccata la dose è di due cucchiaini per 250 ml di acqua, il tempo d'infusione sempre di 5 minuti. Come molti sanno, il tè alla menta è assai diffuso nei paesi dell'Africa mediterranea, dove l'uso quotidiano è paragonabile a quello del nostro caffè. In Marocco è la bevanda nazionale, immancabile rituale di benvenuto in qualsiasi casa, e viene solitamente preparato dal capofamiglia. Si beve nei bicchieri e non nelle tazze, e si è soliti versarlo dall'altro di modo che in superficie si formi una leggera schiuma e l'aroma della menta si sprigioni meglio. Elimina l'aria dallo stomaco, favorisce la digestione e per le sue proprietà antispasmodiche è utile nelle coliche addominali. Ha azione antisettica e antivirale, è quindi indicato contro il mal di gola e il raffreddore, anche in forma di suffumigi.





## IL MOJITO

Il mojito è un famoso long drink alcolico di origine cubana a base di rum bianco e foglie di menta pestate insieme a zucchero di canna e succo di lime, con qualche goccio d'angostura, ghiaccio e soda. Il nome deriverebbe dal termine voodoo *mojo* (incantesimo). Per ogni persona servono 8 foglie di menta fresca, 50 ml di rum bianco, 3 cucchiaini di zucchero di canna, il succo di un lime. In un bicchiere alto mettete le foglie di menta e lo zucchero di canna e con un pestello schiacciateli insieme contro il vetro del bicchiere, in modo da sprigionare tutto l'aroma della menta. Aggiungete il succo di lime e pestate ancora per qualche secondo: riempite il bicchiere di ghiaccio a cubetti o tritato, aggiungete il rum, qualche goccio d'angostura e in ultimo uno spruzzo di acqua gassata (o soda). Mescolate e servite con un rametto di menta freschissima. L'esperto suggerisce di non schiacciare troppo la buccia del lime perché potrebbe risultare amaro. Alcuni barman usano mescolare al rum bianco anche un rum ambrato invecchiato, per ottenere un gusto più pieno e profumato.







# **MENTA VERDE**

## **MENTHA VIRIDIS**

La menta verde ha un habitat simile a quello delle altre specie di menta selvatica ed è quella più usata comunemente, perché più facile da reperire e dall'aroma più accentuato. Può anche essere coltivata con successo, essendo una infestante non ha bisogno di cure particolari. Si distingue dalle altre specie per le foglie più lunghe, marcatamente seghettate, e per il colore verde assai vivace; invecchiando la pianta assume una tinta più scura. Il fiore, che appare a luglio, è di colore lilla chiaro.

Viene utilizzata per condire pietanze e salse verdi, per aromatizzare le insalate e per ottime tisane, anche in associazione con altre erbe (come timo, nepetella o foglie di fragola). Il suo aroma, inconfondibile e penetrante, è apprezzato soprattutto in estate, quando diviene principale componente di sciroppi e bevande dalle proprietà rinfrescanti. L'infuso che si ottiene ponendo in una tazzina d'acqua quasi bollente pochi grammi di foglie secche o fresche è sia un buon aperitivo che un buon digestivo, e può essere usato per gargarismi e risciacqui orali in caso di mal di gola. È apprezzata fin dall'antichità: Omero cita l'uso di strofinare la mensa per gli ospiti con foglie di menta, prima di servire le pietanze. Nella tradizione popolare costituiva un gradito deodorante per ambienti e per gli abiti custoditi in armadi e cassetti.

# CROSTATA FRAGOLE E MENTA

per la frolla: 250 gr di farina 00, 130 gr di burro, 100 gr di zucchero, 1 uovo intero e 1 tuorlo, la scorza grattugiata di un limone, 1 cucchiaino di lievito per dolci, un pizzico di sale, fagioli secchi per la cottura

per la crema: 1/2 litro di latte fresco, 150 gr di zucchero, 4 tuorli, 60 gr di amido di mais, la buccia di un limone (solo la parte gialla)

per guarnire: 400 gr di fragole, foglie di menta fresca

In una ciotola (o nel mixer) unite la farina setacciata, il sale, il burro freddo a pezzetti e lavorate con le mani (o frullate) fino a ottenere un composto sabbioso. Unite lo zucchero, il lievito setacciato, la scorza di limone e mescolate bene, poi aggiungete l'uovo intero e il tuorlo e compattate velocemente la frolla per non scaldare troppo il burro. Formate un panetto piatto, avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in frigo.

Scaldare il latte per la crema con la buccia di limone e quando arriva a bollore spegnete e lasciate intiepidire. In una casseruola, montate i 4 tuorli con lo zucchero finché non sono chiari e spumosi, aggiungete l'amido di mais e amalgamate bene, aggiungendo se serve qualche cucchiainata di latte caldo.



Quando il composto sarà liscio e omogeneo, unite mescolando tutto il latte caldo, tolti la buccia di limone, e cuocete sempre mescolando, a fuoco dolce, finché la crema non sarà piuttosto densa. Coprite la superficie a contatto con pellicola da cucina e lasciatela raffreddare e rassodare completamente.

Accendete il forno a 180°. Prendete la frolla e stendetela in un disco di 30-32 cm di diametro sulla carta forno spolverata di farina. Sollevando la carta forno, disponete il disco di pasta in una tortiera da 26-28 cm, accomodatelo per bene, paregiate i bordi e punzecchiate il fondo con una forchetta. Coprite con un altro foglio di carta forno e versateci dentro tanti fagioli secchi q.b. a riempire la teglia almeno per metà. Cuocete per 20-25 minuti e lasciate completamente raffreddare, poi togliete i fagioli e sfornate delicatamente la frolla sul piatto di servizio. Versateci la crema e paregiate la. Guarnite la crostata poco prima di servire: lavate le fragole, asciugatele con cura, lasciatene alcune intere e affettate le altre non troppo sottili. Pulite le foglie di menta con un panno umido. Disponete sulla crema, a corolla, le fragole intere e quelle a fette e cospargetele con le foglie di menta. Servite, se vi piace, con ciuffi di panna fresca montata. Se siete in vena di osare, spolverate la crostata con un soffio di pepe, nero o bianco, appena macinato: la nota aromatica e piccante del pepe si armonizza a meraviglia con la dolce freschezza della crema, delle fragole e della menta.







# ORIGANO

## ORIGANUM VULGARE

L'origano appartiene alla famiglia delle Labiate e cresce preferibilmente nella fascia collinare, frequente in boschi, siepi e terreni incolti. Preferisce i terreni soleggiati ed è sempreverde con clima mite. È conosciuto anche col nome di *acciughero*, forse perché si usa per insaporire la pasta d'acciughe.

Gli steli dell'origano hanno una tipica sezione quadrangolare, sono alti solitamente 30-50 cm. Le foglie sono di forma ovale, con apice appuntito, superficie pelosetta e colore verde intenso. Man mano che si avvicina la fioritura, le foglie si diradano sempre più lasciando il posto, tra giugno e agosto, a fiori raccolti in brevi spicastri (simili alle spighe) che formano una fitta pannocchia. Il colore varia dal rosa al bianco.

Proprio la sommità dei fiori, se distillata, produce un'essenza dall'aroma inconfondibile, contenente fenoli come il carvacrolo e il timolo. Sia le foglie che i fiori vengono seccati all'ombra, conservati in scatole sigillate e utilizzati in cucina per l'aroma caratteristico. Tipico della cucina mediterranea, l'origano viene usato per insaporire pizze, carni, formaggi, pomodori ecc. Il suo nome deriva dal greco *origànon* e significa "gioia della montagna". Ha proprietà officinali, risultando benefico per i disturbi di stomaco e come antiinfiammatorio. Il suo impiego come rimedio naturale è testimoniato già nell'antico Egitto. Nell'antica Grecia gli sposi indossavano collane di origano per propiziare prosperità e felicità.

# CARNE ALLA PIZZAIOLA

*400 gr di fettine di manzo, 1/2 litro di passata di pomodoro (o una scatola da 400 gr. di pelati), 2 spicchi d'aglio, olio evo, origano fresco o secco, qualche foglia di basilico, sale*

Potete procedere in due modi. Versione 1: in un tegame largo versate un buon filo d'olio, disponete le fettine di carne distese, unite l'aglio sbucciato (o tritato, se vi piace un gusto più forte), la passata di pomodoro (o i pelati spezzettati), una buona presa di origano, il basilico spezzettato e il sale. Cuocete a fuoco dolce, metà coperto, per un'oretta circa. La carne dovrà essere ben cotta e il sughetto ben denso. Versione 2: soffriggete gli spicchi d'aglio nell'olio, aggiungete il pomodoro, l'origano, il basilico e il sale e fate cuocere dolcemente finché il sughetto non sarà ben denso. A questo punto unite le fettine di carne, coprite, lasciate cuocere 3-4 minuti e servite subito. Ricordate che la carne va sempre portata a temperatura ambiente prima della cottura, per evitare che rilasci molta acqua e perda gusto. In entrambi i casi, se aumentate un po' le dosi del condimento e del pomodoro potete usare il sughetto anche per condire la pasta.



# PATATE ARRAGANATE

*1 kg di patate gialle, 1 bella cipolla rossa, 350 gr di pomodorini, origano, basilico, olio evo, sale*

Accendete il forno a 200°. Sbucciate le patate, lavatele e affettatele in una teglia larga rivestita di carta forno. Unite la cipolla pulita, lavata e affettata, i pomodorini lavati e tagliati a quarti, una buona presa d'origano, il basilico spezzettato, salate e irrorate con un generoso giro d'olio evo. Mescolate per bene tutti gli ingredienti di modo che il condimento si distribuisca in modo uniforme. Cuocete in forno per 40-45 minuti senza girare, agitando semmai un poco la teglia a metà cottura. Le patate sono pronte quando avranno un bel colorino dorato. Lasciatele riposare dieci minuti prima di servire. Ottime come contorno, possono essere consumate anche come primo piatto un po' diverso.

La ricetta delle patate *arraganate*, originaria del sud, è diffusa seppur con qualche variante praticamente in tutta Italia, essendo questo un piatto povero che utilizza materie prime essenziali di facile reperibilità, specie in campagna.







# ORTICA

## URTICA DIOICA

L'ortica è una delle piante spontanee più diffuse e utilizzate nella tradizione popolare dell'Emilia Romagna e di altre regioni italiane. Appartiene alla famiglia delle Urticaceae, comunissima dal mare fino alla sommità dei monti, è assai diffusa in prossimità dei casolari, ai piedi dei muri e nei pressi delle concimaie perché predilige terreni ricchi di azoto. Sia gli steli che le foglie di questa pianta sono ricoperti di peli urticanti: contengono un liquido caustico che produce arrossamento e bruciore cutaneo. Per questo motivo l'ortica, pianta in realtà benefica, ha prevalentemente una fama negativa, tanto che si dice "gettare alle ortiche" quando qualcosa viene sprecato senza motivo. Eppure nell'economia di sussistenza del mondo contadino ha sempre trovato vasto impiego. L'altezza distingue l'*Urtica dioica*, o ortica perenne, dall'*Urtica urens*, cioè l'ortica comune; quest'ultima arriva di solito a mezzo metro, mentre la dioica può raggiungere anche il metro e mezzo. Le foglie dell'ortica sono cuoriformi alla base ma con apice acuto, presentano margini dentellati e finemente incisi e sono ricoperte dai peli urticanti. Ha fiori minuscoli, riuniti in piccole spighe.

Abbondante e facile da trovare, un tempo l'ortica veniva utilizzata in tutte le preparazioni di cucina in sostituzione o in aggiunta agli spinaci e alle bietole (o erbette), particolarmente gustosa in frittata. Abbiate cura di raccoglierla in luoghi puliti. Prelevate le sommità tenere e le foglie più vicine (più si scende verso il basso, più le foglie diventano coriacee). Per evitare di rimanere urticati indossate i guanti: l'immersione in acqua per una notte e la bollitura privano la pianta dei suoi effetti spiacevoli. Nelle campagne si ricorda che le foglie dell'ortica venivano strofinate sul fondo dei paioli anneriti per ripulirli.

# GNOCCHI ALL'ORTICA

*300 gr. di patate farinose, 300 gr di cime di ortica, 150 gr di farina  
00 o poco più, 1 uovo, sale*

*per condire: 80 gr di burro, qualche foglia di salvia, parmigiano  
grattugiato*

Mettete l'ortica a bagno per una notte, sciacquatela bene e lessatela in poca acqua salata. Scolatela, spremetela bene per eliminare tutta l'acqua e tagliuzzatela finemente. Lessate le patate, sbucciatele ancora calde e passatele allo schiacciapatate, facendole cadere sulla farina disposta a fontana: salate poco, unite l'uovo, le ortiche tritate e impastate fino ad avere un composto liscio e omogeneo. Fate riposare l'impasto per un quarto d'ora coperto poi, un pezzetto alla volta, formate dei bastoncini che taglierete a gnocchi. Lessateli in acqua bollente salata, scolateli bene con una schiumarola quando vengono a galla e conditeli subito col burro spumeggiato con la salvia. Una spolverata di parmigiano e servite.





# POLPETTE DI ORTICA

*200 gr di cime di ortica, 200 gr di patate lessate, 250 gr di mollica di pane raffermo, 1 uovo, 80 gr di pecorino grattugiato, 1 spicchio di aglio tritato, 1/2 litro di olio (di arachidi o di mais o evo), latte o acqua, pangrattato, sale, pepe*

Cuocete l'ortica in acqua bollente, scolatela, strizzatela, tritatela finemente e mettetela in una ciotola. Schiacciate le patate e unitele all'ortica. Ammorbidite la mollica di pane nel latte o nell'acqua, strizzatela bene e sbriciolatela, unendola alle patate e all'ortica. Aggiungete il pecorino, l'uovo, l'aglio, una presa di sale e amalgamate bene. Fate riposare coperto in frigo per una mezz'ora, poi prelevate una cucchiata di composto alla volta, formate le polpette e passatele nel pangrattato. Per arricchirle ancor di più, potete inserire nel cuore di ogni polpetta un dado di formaggio piccante o stagionato. Scaldate l'olio e friggetele poche per volta finché saranno ben dorate, sgocciolatele su un carta assorbente e servitele calde, se vi piace con una spolverata di pepe.







# SEDANO DI MONTAGNA O LEVISTICO **LEVISTICUM OFFICINALIS**

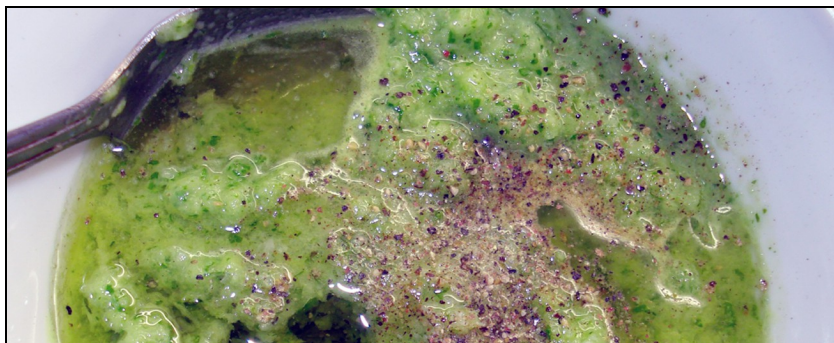
Il sedano di montagna o levistico, detto anche *prezzemolo dell'amore*, è una pianta originaria del Mediterraneo orientale e in particolare dell'Iran che si è poi diffusa in Europa e in Italia, dal mare alla fascia submontana, lungo il versante meridionale delle Alpi, sull'Appennino tosco-emiliano e in Liguria. Fiorisce in luglio e agosto. Si tratta di una specie perenne, erbacea e glabra. Ha foglie ampie, bi-tripennate. I fiori sono giallo-verdastri, raccolti in infiorescenze a ombrello composte da 6-12 raggi. Il frutto è oblungo e sempre glabro.

Le foglie fresche e i fusti teneri si usano come condimento in minestre e minestroni, nel brodo, nella carne lessata e in altri piatti, in sostituzione del sedano coltivato. Rispetto a quest'ultimo ha un aroma più accentuato e molto piacevole, e possiede le stesse spiccate proprietà rinfrescanti e diuretiche. Gli antichi romani ne facevano largo uso. Citato in moltissime ricette del *De re coquinaria* di Marco Apicio, veniva utilizzato per la preparazione di salse, piatti di pollo e di pesce e come ingrediente del celeberrimo *garum*, una salsa liquida a base di interiora e polpa di pesce fermentate, largamente impiegata come insaporitore. Per Apicio l'uso del *garum* era così "scontato" che, pur indicandolo in oltre venti piatti, non ne ha tramandata la ricetta.

# SALSA VERDE AL LEVISTICO

*50 gr di foglie di levistico, 50 gr di prezzemolo, 30-40 gr di mollica di pane raffermo, 25-30 ml di aceto di vino bianco o di mele, 1 spicchio d'aglio, 1 o 2 filetti di acciuga dissalati, 1 cucchiaino di capperi dissalati e asciugati, 1 uovo sodo, olio evo, sale, pepe*

Pulite il levistico e il prezzemolo, lavateli, asciugateli e tritateli. Tritate insieme, meglio alla mezzaluna, anche i capperi, l'aglio e l'acciuga fino a ottenere un composto pastoso. Ammorbidite la mollica di pane nell'aceto diluito con un poco d'acqua. Sgusciate l'uovo sodo, eliminate il bianco e in una ciotola media schiacciate il tuorlo con una forchetta, unendo un goccio d'olio, fino ad avere una crema. Unite il composto di aglio, capperi e acciuga e mescolate bene, poi unite un pizzichino di sale, la mollica di pane ben strizzata e sminuzzata, le erbe e, sempre mescolando, aggiungete tanto olio quanto basta a ottenere una salsa omogenea di consistenza simile a un pesto fluido. Completate con una spolverata di pepe. Ottima soprattutto col bollito di carne, da provare sull'insalata, sui pomodori crudi affettati, sui crostini di pane abbrustolito o per aggiungere un tocco inedito ai legumi lessati. Invece del pepe, per un gusto più piccante, aggiungete peperoncino fresco affettato molto sottile.





# INSALATA AL LEVISTICO

*2 bei peperoni rossi sodi e carnosì, 200 gr di pomodori datterini rossi e gialli, 2 cetrioli, una bella manciata di foglie giovani di levistico, 1 spicchio d'aglio, olio evo, sale, aceto (facoltativo)*

Lavate, asciugate e pulite i peperoni, divideteli in falde e poi tagliateli a striscioline. Lavate e asciugate i pomodori, divideteli in quarti e toglie i semi. Pelate e sciacquate i cetrioli, eliminate i semi centrali e tagliateli a tocchetti. Lavate e asciugate le foglie del levistico. Prendete una ciotola capiente e strofinatene l'interno con lo spicchio d'aglio sbucciato, poi riunitevi tutte le verdure, salate, condite con un generoso filo d'olio e, se vi piace, una goccia d'aceto. Mescolate e servite. Si accompagna magnificamente come contorno a latticini freschi e carni alla brace. Piatto nettamente estivo, potete provare quest'insalata anche su dei crostoni di pane abbrustolito e sfregato con l'aglio, come una bruschetta. Se volete farne un vero e proprio piatto unico, unite alle verdure delle uova sode in quarti, oppure dei cubetti di frittata, delle ovoline di mozzarella, degli avanzi di pollo o pesce lesso o arrostito, dei filetti di acciuga sott'olio spezzettati o una più umile e... proletaria scatoletta di tonno.







# TARASSACO

## TARAXACUM OFFICINALIS

Diffuso dal mare alla montagna in tutta Italia, il tarassaco fiorisce tutto l'anno, fino ai 2000 metri. È una pianta erbacea perenne molto resistente (anche al gelo) con una grossa radice carnosa, contenente un lattice che non deve essere ingerito. Da essa si origina una rosetta di foglie che reca in mezzo uno o più peduncoli fioriferi. In Emilia-Romagna cresce quasi ovunque nei luoghi incolti o dove abbondano il castagno, il faggio o la quercia. Grazie alla sua enorme diffusione e reperibilità, è noto con svariati appellativi: *dente di leone*, *dente di cane*, *cicoria matta*, *piscialletto* (per le sue proprietà diuretiche) o *soffione*, perché al termine della fioritura i fiori si trasformano nelle tipiche sfere lanuginose sulle quali tutti ci siamo divertiti a soffiare.

Il tarassaco si riconosce facilmente proprio grazie ai fiori, di colore giallo vivo e raccolti in capolini apicali portati da un lungo stelo (alto fino a 40 cm) liscio e cavo all'interno. I fiori ancora chiusi possono essere conservati sottaceto e usati al posto dei capperi per insaporire pizze e insalate. Le foglie sono tutte radicali, partono cioè dalla radice; sono oblunghe, con evidente nervatura centrale, e frastagliate, con i lobi triangolari dentati. Assai ricche di vitamine e sali minerali, si raccolgono in primavera, quando sono tenere, e si mangiano crude, mischiate all'insalata. Nella cucina popolare, venivano condite con lardo liquefatto, anziché con olio, e aceto di sidro, fortissimo, da dosare a gocce.

Il tarassaco è molto apprezzato anche per le notevoli proprietà curative, tanto che si può parlare di una vera e propria *tarassacoterapia*. Già nel 1500 era noto come ottimo diuretico, depurativo e disintossicante: è utile per tutti i disturbi di fegato, per curare i calcoli e abbassare il colesterolo.



# ZUPPA DI TARASSACO

*200 gr di foglie di tarassaco, 250 gr di ceci lessati e sgocciolati, 1 litro di brodo vegetale saporito, 1 patata grande o due piccole, 1 carota piccola, 1 porro, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, olio evo, sale, pepe*

Pulite e lavate il tarassaco. Pelate la patata, lavatela e tagliatela a tocchi. Pelate e lavate la carota, sbucciate il porro, l'aglio e la cipolla e tritateli tutti insieme: fate appassire il trito in casseruola con un filo d'olio, poi unite le foglie di tarassaco spezzettate. Lasciate insaporire un po', quindi aggiungete le patate e fate andare qualche minuto sempre mescolando. Unite il brodo caldo, un pizzico di sale e cuocete dolcemente metà coperto per venti minuti. Unite i ceci e proseguite la cottura ancora per una decina di minuti. Aggiustate di sale, spegnete e lasciate risposare per cinque minuti. Servite questa zuppa con crostini di pane fritto nell'olio, o tostato al forno, un filo d'olio crudo e un soffio di pepe. Potete arricchire il piatto aggiungendo a ogni porzione qualche fetta di salume (pancetta, guanciale, speck, prosciutto crudo) dorato qualche minuto in padella senza condimento. Una spolverata di formaggio non guasta.



# INSALATA DI TARASSACO

*300 gr di tarassaco fresco, 2 patate, 1 cipolla, 4 uova sode, 2 cucchiai di aceto di mele, olio evo, sale, pepe*

Lessate le patate con la buccia, pelatele e tagliatele ancora calde a fette sottili. Lavate il tarassaco, asciugatelo e tagliatelo finemente. Pulite la cipolla e affettatela al velo. Condite con sale, pepe, aceto e olio, mescolate e lasciate marinare qualche minuto. Servite con le uova sode. Questa ricetta – semplice e rustica – è una tipica preparazione di campagna. Le patate quasi si disfano, mescolando, e fanno un fresco tutt'uno con le foglie di tarassaco. Al posto della cipolla, se vi piace, potete usare anche uno spicchio d'aglio tritato finemente. Anche questa, come tutte le insalate, si presta a essere reinterpretata e arricchita con gli ingredienti che il gusto vi suggerisce: in sostituzione delle uova sode, per completare con una quota proteica l'apporto nutrizionale del piatto, potete aggiungere avanzi di carne lessa o pesce bollito, ai quali del resto si accompagna egregiamente come contorno. Se non siete amanti dell'aceto (anche se quello di mele è particolarmente delicato) potete usare in sostituzione il succo di mezzo limone: aggiungerà una nota vivace al piatto, specie in estate.







# TIMO

## THYMUS VULGARIS

Il timo è una pianta spontanea tipica dei paesi mediterranei, dove viene anche coltivato sia per gli usi di cucina, sia per le proprietà officinali. Nell'Appennino dell'Emilia occidentale è noto anche col nome dialettale di *cornabuggia* o *timmu*. Cresce spontaneo sui muretti a secco, sugli argini, lungo le strade e i viottoli o in prossimità dei casolari.

La pianta è cespugliosa, odorosa, e può raggiungere i 30 centimetri. Le foglie sono di forma ovale, piccole e con picciolo breve. Sono opposte e pelosette. I fiori sono raccolti in piccoli glomi (cioè gruppi sferici), sono chiari, con corolla rosea o bianca, bilabiata. Il frutto è costituito da quattro piccoli acheni ovali o subglobosi, glabri e lisci.

Il timo è noto fin dall'antichità e il suo nome deriva dal nome greco della pianta, *thumos* o *thumon*. Si usa per insaporire carni, pesci, sughi, zuppe, verdure, fresco o anche secco: al tempo della fioritura si raccoglie tutta la pianta intera e la si mette a seccare a testa in giù in un ambiente ventilato e ombroso, poi la si sbriciola e la si conserva in barattoli ben chiusi, come l'origano. Dall'infuso di foglie fresche di timo, menta e fragola si ottiene un'ottima bevanda che può sostituire il tè ed è ricca di proprietà rinfrescanti e antiossidanti. Ha un elevato potere antisettico, per questo se ne consiglia un uso moderato in cucina e sotto controllo medico o erboristico per gli usi fitoterapici.

# AGNELLO AL TIMO

*8 costolette di agnello, 100 gr di farina, 2 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini di foglie di timo fresco, 100 gr di olio evo, limone a spicchi*

Almeno 12 ore prima, mettete in una ciotola gli spicchi d'aglio schiacciati, il timo e l'olio e lasciateli in infusione a temperatura ambiente, di modo che le erbe rilascino tutto il loro profumo. Prendete le costolette di agnello, infarinatetele, mettetele in un tegame con un buon filo d'olio, salate e infornate per un quarto d'ora in forno già caldo a 220°, girandole a metà cottura. In alternativa potete anche cuocerle in padella a fuoco vivace per lo stesso tempo. Appena cotte, impiattate, irroratele con l'olio al timo e servite con spicchi di limone fresco. Ovviamente questo tipo di condimento può essere usato anche su altre carni (pollo, manzo, vitello) bollite o grigliate, o cotte alla stessa maniera di questa ricetta ma variando il tempo di cottura secondo la carne utilizzata.



## CARCIOFI RIPIENI AL TIMO

*4 carciofi tondi, 2 limoni, 100 gr di mollica di pane bagnata e strizzata, 2 cucchiaini di timo fresco tritato, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di parmigiano o pecorino grattugiato, olio evo, sale, pepe*

Portate a bollore dell'acqua con un po' di sale grosso e il succo di un limone. Nel frattempo pulite i carciofi: eliminate le foglie esterne, le punte e i gambi poi gettateli nell'acqua e fate cuocere 10 minuti. Sgocciolateli a testa in giù, poi allargateli al centro e con uno scavino eliminate il fieno interno. Mescolate la mollica bagnata e strizzata, l'aglio tritato sottile, la buccia grattugiata di 1/2 limone, il formaggio grattugiato, un pizzico di sale, una spolverata di pepe e un gocciolo d'olio, e con questa farcia riempiate i carciofi. Legateli con spago da cucina, disponeteli in piedi in una teglia a bordi alti che li contenga di misura, versate nella teglia acqua q.b. a coprire i fondi dei carciofi, irrorate con un filo d'olio e infornate a 180° per 35 minuti. Lasciate riposare prima di servire.







# VERBENA

## VERBENA OFFICINALIS

La verbenà è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle Verbenaceae, cresce fino a un metro di altezza, ha portamento eretto e preferisce suoli calcarei. Originaria delle zone temperate umide dell'Europa, dell'Asia occidentale e dell'Africa settentrionale, è diffusa in Emilia Romagna e in tutta Italia, dal mare alla mezza montagna: la verbenà non sopporta temperature al di sotto dei 10° né l'esposizione al sole cocente. Le foglie sono di forma ovale, di colore verde scuro. I fiori sono di colore lilla, piccoli, disposti in spighe. La fioritura avviene durante l'estate e può durare anche diversi mesi. Le piante di verbenà si dividono fra quelle rustiche e quelle ornamentali, ossia coltivate, in quanto sussistono ampie differenze fra le due tipologie. Mentre le piante rustiche sono tendenzialmente perennanti e meno delicate, le verbene ornamentali sono coltivate quasi esclusivamente come annuali: in commercio è possibile trovare un'ampia varietà di colori di verbenà, più difficili da trovare fra le specie spontanee. La raccolta si pratica in primavera o in autunno. Il periodo migliore va da giugno a settembre, all'inizio della fioritura: nelle foglie e negli apici è maggiore la concentrazione di principi attivi. L'ideale sarebbe utilizzare il prodotto appena raccolto, anche se è possibile l'essiccazione in un ambiente asciutto, ombroso e ben ventilato. Si può anche ricorrere al forno domestico a temperatura bassissima o ad appositi essiccatori. Una volta seccata, si riduce il tutto in pezzetti e si conserva in barattoli a chiusura ermetica, possibilmente al buio.

# AMICA VERBENA

La verbenà è utilizzata per la sua azione calmante contro lo stress, per lenire infiammazioni muscolari, favorire la digestione e proteggere la pelle. Era ritenuta sacra dagli antichi egizi e dagli antichi romani: questi ultimi la chiamavano "erba di Venere" e le attribuivano proprietà magiche e afrodisiache.

Viene consumata soprattutto in forma di tisana, sedativa e calmante, o come decotto per decongestionare le vie respiratorie e per alleviare i dolori reumatici. Ricca di oli essenziali e importanti principi attivi come tannini, flavonoidi e mucillagini, contiene una sostanza caratteristica, la verbenalina, che svolge un'azione analgesica, sedativa, digestiva e antinfiammatoria. Assumere una tisana di verbenà dopo i pasti favorisce la digestione: è consigliata anche in caso di blocchi alla pancia, diarrea e colite. Allevia e previene le crisi d'asma. Le proprietà maggiormente riconosciute alla verbenà sono quelle ansiolitiche, calmanti e antistress: è un rimedio indispensabile contro depressione, stress, insonnia, nervosismo e agitazione, attacchi di panico e ansia, utile anche contro mal di testa, tachicardia, nausea e svenimenti. Qualche goccia di olio essenziale nell'acqua del bagno avrà potere rilassante e sarà utile contro i dolori reumatici. La verbenà svolge anche un'azione cicatrizzante della pelle, in caso di escoriazioni e piccole ferite. Grazie al contenuto di vitamine A, B e C è in grado di curare le infiammazioni della gola ma anche sciatica, nevralgie, piaghe e artrite. L'infuso di verbenà è ottimo anche in caso di febbre, perché aiuta ad abbassare la temperatura. Svolge un'azione disinfettante del cavo orale e non trascurabile è anche la capacità antimicrobica. Protegge il fegato e favorisce la produzione di latte nelle donne in allattamento. Ha un'azione rigenerante sulla pelle di viso e corpo: in cosmetica si usa contro la pelle grassa, previene la formazione delle smagliature ed è un ottimo rimedio per la cellulite.

In ogni caso, è sempre bene consultare un medico o un erborista per gli usi fitoterapici, evitando il fai da te.



## UTILIZZARE LA VERBENA

Un cucchiaino di foglie fresche o secche in acqua bollente, in infusione per circa 5 minuti, bastano alla preparazione della tisana. Per un utile impacco contro i dolori reumatici occorrono invece 10 gr di foglie, 1 cucchiaio di farina di segale cornuta (si trova in erboristeria) e un albume d'uovo. Montate a neve l'albume, aggiungete la farina e cuocete a bagnomaria. Aggiungete poi le foglie tritate di verbena, mescolate e applicate il composto sulle zone doloranti. La verbena, se assunta in dosaggi opportuni (dai 2 ai 4 grammi al giorno), non ha particolari controindicazioni. Bisogna però fare attenzione in caso di allergie o intolleranze, in gravidanza e allattamento o se assumete altri farmaci, soprattutto ormoni o sedativi. L'uso dei suoi oli essenziali deve essere effettuato con cautela soprattutto in soggetti con pelli sensibili. È sconsigliata in caso di problemi alla tiroide.



[info@editricezona.it](mailto:info@editricezona.it)  
[www.editricezona.it](http://www.editricezona.it)