Il piacere di raccogliere fiori e piante spontanee: se lo fai lo capisci.

Da sempre, fin da bambina, sono attratta da fiori e piante spontanee dalle proprietà curative. Una vera farmacia naturale che richiede rispetto, ma soprattutto conoscenza. Ricordo quando in campagna a Treviso, durante le vacanze estive, mi divertivo a seguire mia zia nella raccolta di erbe e radici trovate nei campi. Insegnamenti tramandati di generazione in generazione, utili per rimedi casalinghi e preparazioni culinarie. Devo ammettere che all'assaggio ero un po' titubante, ma talmente curiosa che la voglia di provare nuovi sapori, ogni volta prendeva il sopravvento. Crescendo le cose non sono cambiate, o meglio, forse il luogo in cui ho vissuto, purtroppo non sempre favorevole alla scoperta di erbe virtuose. Nonostante ciò, ogni qual volta che ne ho l'occasione, approfitto per unirmi al seguito di chi ha trasformato questa passione, in una vera e propria professione.

Questo per dire che non ci si inventa esperti di piante spontanee. Serve esperienza e conoscenza, per non rischiare di incappare in erbe il cui l'utilizzo maldestro, non sempre apporta benefici al nostro organismo. **Ad esempio, credo che molti non sappiano che un infuso di camomilla, conosciuta per il suo effetto tranquillante, lo è solo se lasciata in infusione per non più di tre minuti. In caso contrario, l'effetto è eccitante e non rilassante.** Riconoscere le piante selvatiche – presenti in ogni stagione – e saperle usare in cucina, oltre che appagante, è un modo per avvicinarsi alla natura traendo da essa i suoi benefici. Per gli autodidatti, sono molte le pubblicazioni che aiutano a conoscere le piante spontanee. Volete mettere però il piacere di vivere questo mondo vegetale meno conosciuto con una bella passeggiata nei

boschi? Per esperienza sul ‘campo’, posso dirvi che non c’è paragone!

Nell’ultimo mio percorso botanico fatto insieme a **Mara Marsegaglia**, la mia esperta di erbe selvatiche, mi sono divertita a raccogliere piante e fiori che con piacere ho utilizzato in cucina. Eccone alcune.



Parietaria

- La **parietaria** è chiamata anche erba vetriola per l’uso che un tempo se ne faceva per pulire i vetri. Ha note proprietà diuretiche e depurative. In cucina si consuma cotta.



Violetta

- Che bel colore che ha la **violetta**! Fiorisce all’inizio della primavera e viene utilizzata principalmente per decorare i piatti.



Luppolo

- I germogli primaverili del **luppolo**, grazie al sapore delicato, sono un ottimo ingrediente nei risotti e nelle frittate. Nel Veneto sono noti con il nome di **bruscandoli**.



Pisello selvatico

- Il **pisello selvatico** fiorisce da marzo a maggio. In cucina vengono usati i semi contenuti nei baccelli.



Farinaccio

- Il **farinaccio**, ricco di sali minerali e di vitamine A, B e C, prende il nome dal leggero strato di polvere bianca – simile a farina – presente sulle foglie. Buono semplicemente lessato e condito con olio e sale.



Ortica

- L’**ortica**, la regina delle erbe spontanee! Ricca di ferro, ha proprietà diuretiche e disintossicanti. In cucina è utilizzata in molte preparazioni tra cui risotti, minestre e frittate.



Primula

- La **primula**, il fiore della primavera! Gradevole il suo infuso dalle proprietà rilassanti. I fiori vengono utilizzati anche nei risotti, nelle minestre e per decorare i piatti.



Fiori di Sambuco

- I **fiori di sambuco**, raccolti in primavera, hanno proprietà diuretiche, digestive e antinfluenzali. In cucina sono molti gli impieghi. Personalmente l’utilizzo che preferisco è quello per la preparazione dei fiori fritti in pastella. Deliziosi!

Concludo con un piatto preparato con una delle piante che ho raccolto. Un semplice sugo casalingo fatto con scalogno ammorbidito nel burro e farinaccio precedentemente scottato. Buonissimo!



Tagliatelle di farro e farinaccio

Per info/corsi in Brianza – Mara Marsegaglia, esperta di piante ed erbe selvatiche: marsemara@hotmail.com

---

Verbena odorosa, da annusare, ma anche da bere.

Per chi ama i liquori alle erbe.

Conoscete la Verbena Odorosa? Mi sto riferendo ad una pianta chiamata anche Erba Luigia, Erba Limonaria o Erba Cedrina, dalle foglie profumate e dalle tante virtù terapeutiche.

Il suo olio essenziale, infatti, è utile per i disturbi di origine nervosa e per tutti quei malesseri legati alla stanchezza psicofisica. Ottimi motivi per tenerla a portata di mano in giardino o sul balcone.

Se poi come me, amate i liquori alle erbe, potrete utilizzare le sue foglie per preparare facilmente un piacevole elisir profumato dal color verde brillante.

Liquore alla Verbena Odorosa

– Far macerare in mezzo litro di alcool etilico a 95° una manciata di foglie.

– Lasciare riposare il composto al fresco e al buio per 15 giorni.

– Agitare la soluzione più volte al giorno per far si che le foglie siano sempre immerse nell'alcool.

– Una volta passato il tempo, filtrare e aggiungere uno sciroppo dolce che preparerete facendo bollire mezzo litro d'acqua con 300 grammi di zucchero.

– Lasciare nuovamente riposare il composto al fresco per un mese, e, una volta pronto, servire ben freddo.

Mi saprete dire…



Il Tarassaco, l’oro giallo dei campi

In testata la foto della radice di Tarassaco essiccata.

Questi sono gli ultimi giorni di un Agosto che in molti ricorderanno. A dir la verità spesso guardando il cielo qui al nord mi è sembrato quasi autunno. Un’atmosfera particolare ideale per le mie passeggiate nei boschi. Con tutte queste piogge poi, alcuni penseranno che mi sia messa in cerca di funghi, e invece no! Io vado in cerca di radici per le mie pozioni.

Che sia un po’ strega? Ma nooo, scherzo, la verità è che mi piace passeggiare godendo della pace e dell’energia che trasmette la natura, ma soprattutto mi piace raccogliere

erbe spontanee e radici dalle proprietà officinali. Non sono un’esperta, ma solo molto appassionata di terapie naturali. Ci sono popolazioni che ne fanno un culto, io ne faccio una filosofia di vita, fermamente convinta che la natura ci fornisca gratuitamente le difese necessarie per salvaguardare la nostra salute.

Oggi voglio parlare del **Tarassaco**, dal greco Taraxakos, che tradotto significa guarire. Una pianta selvatica estremamente adattabile dalle molte proprietà, conosciuta come **dente di leone** per le sue foglie dentate. E’ apprezzata soprattutto per le foglie ricche di vitamine che si raccolgono in primavera e che si utilizzano per insalate terapeutiche. Inoltre, grazie alle sue proprietà diuretiche, è un validissimo aiuto contro un antipatico disturbo che colpisce le donne: la tremenda ritenzione idrica.



Passiamo alla radice. Ne vogliamo parlare? Io direi proprio di si, visto che la maggior parte delle proprietà disintossicanti e depurative sono concentrate proprio li. La **radice del Tarassaco** infatti, che pochi conoscono e utilizzano, ha degli usi molto interessanti. Si raccoglie nei mesi autunnali e, una volta tagliata a tocchetti ed essiccata, può essere usata per **decotti depurativi**.

Se tostata, si può utilizzare per un **buon surrogato del caffè**, mentre, facendone macerare 50 gr. in mezzo litro di vino bianco per una settimana, permette di ottenere un interessante **vino digestivo.**

Per riassumere…

- Il tarassaco è una buona fonte di ferro, potassio, calcio e beta-carotene.
- E’ un ottimo diuretico e depurativo.
- Facilita la funzione digestiva.

In cucina:

- Le foglie si possono consumare crude in insalata o saltate in padella con aglio e olio extra vergine di oliva.
- Sono ottime anche nelle minestre e nelle frittate.
- La radice, non ancora conosciuta come merita, è ottima semplicemente lessata e condita con un buon olio extra vergine di oliva.



Il Tarassaco o Dente di leone

Fonti: Piante Selvatiche di R. Chiej Gamacchi – Cibi che fanno bene cibi che fanno male di Tom Sanders, docente di nutrizione e dietetica presso King’s College, University of London – L’antico erbario di Gioia Romagnoli e Stefania Vasetti.

“In giro per campi con Fausto Delegà… a raccogliere Silene e Luppolo”

Lui li raccoglie, e io raccolgo lui, o meglio, i suoi racconti!

Oggi si parla di Silene e Luppolo. Pronti via!

Qualche giorno fa ho visto le fotografie del raccolto che Fausto ha fatto girando per campi nella sua bella Austria. Essendo entrambi appassionati di erbe spontanee ogni occasione è buona per parlarne e… per mangiarle! Con la bella stagione poi, passeggiare per boschi è cosa buona e utile. Oltreché far bene al fisico, passeggiare fa bene al cuore, alla mente, e… al portafoglio!

***Cinzia**: Fausto, ciao! Ho visto che sei andato a passeggiar per campi a Lobau, ma dove si trova?*

***Fausto**: Ah ah ah, ciao Cinzia! La zona della Lobau é un Nature Park legato al Danubio, zona bellissima con una natura incontaminata.*

***Cinzia**: Che bello! E dimmi, che cosa hai raccolto?*

***Fausto**: Adesso ti racconto. Oggi ho raccolto un po’ di silene e un po’ di luppolo. In Italia il Silene è conosciuto anche con il termine di Stridoli, o Sgrigiui nel nostro dialetto mantovano. (Per chi non lo sa io e Fausto siamo*

> *entrambi di terra di Mantova). Il Luppolo invece è conosciuto da molti con il termine di bruscandolo.*

***Cinzia**: Mi viene l'acquolina solo a guardarli! Ma come li prepari?*

> ***Fausto**: Oltre che mangiarli tal quali come si fa con gli spinaci, sia il silene che il luppolo sono ottimi ingredienti per risotti e frittate.*

***Cinzia**: Fausto, mi puoi dare qualche consiglio su dove andare a raccoglierli…*

> ***Fausto**: Cinzia, direi proprio che puoi andare in ogni luogo di campagna sano e pulito. Il Silene lo trovi anche in montagna. Il Luppolo invece è presente in tutte le ripe di fosso del nord Italia. Attenzione però, quando il silene va a fiore le foglie della gamba diventano coriacee e non sono più buone.*

***Cinzia:** Interessante! Sai, adesso che ci penso bene, mi torna in mente che poco tempo fa mia zia Nadia ha raccolto proprio dei bruscandoli nella mia Lorenzaga di Motta di Livenza a Treviso. Sapendo quanto mi piacciono le erbe spontanee di campo, quella sera ha pensato bene di cucinarli facendomi una buonissima frittata!*

> Aggiungo infine, ma non per importanza, che sia il Silene che il Luppolo sono piante aromatiche dalle proprietà calmanti e rilassanti. Una tisana fatta con queste erbe favorisce il sonno, e la tranquillità.

La Natura… cura! Oggi si parla dell’Imperatoria!

Una chiacchierata a tre.

> **Cinzia Tosini:** A rieccomi! Ciao Giustino, ciao Fausto! Oggi si torna a parlare di erbe… e quindi siete interpellati! Passeggiando in alpeggio con dei produttori di Fontina, si chiacchierava di questa pianta che loro utilizzano (foglie e fiori) per tutto! Ma dico tutto! Per le infiammazioni, le dermatiti, contro le malattie da raffreddamento, per i problemi digestivi, e chi ne ha, più ne metta! Insomma ne vogliamo parlare! Daiii, quando avete finito di spalmarvi la crema abbronzante e di prendere la tintarella, su a documentarsi che oggi si parla di erbe medicinali! A proposito vi allego la foto della pianta che ho fatto personalmente a 2000 metri, si chiama **Imperatoria (Peucedanum ostruthium) o Agrù** in dialetto Valdostano.

Giustino Catalano: Ma quali creme!! Che fai sfotti? 🙂 Incominciamo col dire che l’Imperatoria… si trova anche a quote più basse, e al sud.

Fausto Delegà: Io la conosco l’Imperatoria, già dal nome un programma! Ho assaggiato in Francia liquori frataioli a base di questa simil Angelica. Certo gli oli aromatici dei suoi rizomi sono tanti. So che in Svizzera usano le foglie e il rizoma per aromatizzare formaggi.

> **Cinzia Tosini:** Fausto non ci crederai… Mentre si parlava con il produttore di Fontina, sugli usi di questa pianta, ad un tratto ho detto: “Ma metterla nella fontina, noo?!” Inizierà a farlo… Avremo *fontina terapeutica*!

Giustino Catalano: Questa cosa mi interessa e non poco!

Fausto Delegà: Bella la notizia della futura fontina… curativa, ah ah

> **Cinzia Tosini:** Un anziano contadino Valdostano mi ha raccontato, che sia le foglie che il rizoma dell'Imperatoria, sono utilizzate a scopo terapeutico da generazioni. Dunque, lui a tutt'oggi le fa seccare all'ombra, poi le mette in una scatola traspirante, e poi per tutto l'anno le usa per infiammazioni cutanee varie. Fa bollire l'estratto secco, che poi mette in un panno chiuso utilizzandolo a mo' di tampone imbevuto con il liquido rimasto. Tamponato sulla parte lesa sembra miracoloso… anzi lo è!
>
> *La natura… cura!*

La dolce Stevia, la green revolution!

> *Sono donna di molte passioni è fatto risaputo… Una di queste è per le piante medicinali, le erbe spontanee, e i rimedi naturali. Appena ne sento parlare è come se un'antenna sulla mia testa si alzasse per captare il segnale*.

L'abuso dei farmaci è ormai sotto gli occhi di tutti. E' consuetudine fare la coda non dal fruttivendolo… ma in farmacia! Mah! Dobbiamo fare un passo indietro, e ritornare ai vecchi sistemi di una volta, ove possibile ovviamente.

Recentemente ho percorso 400 km per ascoltare un medico in un castello in Piemonte. Insieme si è discusso di natura, di

biologico… concetto a volte abusato e non sempre realmente praticato, e di rimedi naturali. Ma è stato il nome, e soprattutto le proprietà di una pianta a catturare la mia attenzione: la **Stevia Rabaudiana.** *La conoscete? Dite la verità però!* Io l'ho conosciuta quel giorno. Subito dopo, a casa, ho incominciato a cercare informazioni, e con mio stupore ho scoperto che molti come me, non la conoscevano affatto… esperti e non esperti. Ero decisa, e volevo fortemente che qualcuno ne scrivesse com'è giusto che sia. L'amico **Giustino Catalano** ha accolto la mia richiesta…

La dolce Stevia… la green revolution!

di Giustino Catalano

Personalmente non ho mai creduto ai complotti in campo alimentare anche se poi molte volte ho dovuto constatare nei fatti che esistevano. Quello della **Stevia Rabaudiana**, e non perché lo dica io, pare però proprio esserlo a detta di molti. Ma come direbbe l'amica Cinzia Tosini partiamo dalle fondamenta!

La **Stevia Rebaudiana** è una pianta perenne originaria delle zone di confine tra Paraguay e Brasile. In pieno sviluppo raggiunge gli 80 centimetri di altezza. La particolarità di questo simpatico e sempreverde arbusto, è che ha il potere di dolcificare, e che è adoperata dalle popolazioni sudamericane da sempre. Molti di voi diranno che in natura anche molte altre piante hanno tale potere. Vero.

Dovete sapere però che da studi condotti questa pianta si può adoperare sia sotto forma di foglie fresche che secche. Una volta tritate il loro potere dolcificante è di 20/30 volte superiore a quello della stessa quantità di zucchero. Tale potere diventa di 200/300 volte maggiore se si adopera un suo estratto, che se concentrato in acqua, lo è ben 70 volte di più!

Grande potere dolcificante. Interessante ma nulla di nuovo

neanche qui se non che *è naturale a differenza di altre sostanze in commercio*. **Ma non finisce qui… anzi direi che qui viene il bello.**

Ecco cosa hanno riscontrato gli studi effettuati:

- **Non contiene calorie** e quindi è ottima nelle diete senza dover rinunziare a dolcificare.
- **Non altera i livelli di zucchero nel sangue e quindi è idonea per i diabetici.**
- **Inibisce la formazione della carie e della placca dentale** e quindi può essere adoperata nei dentifrici
- **Riduce i livelli di colesterolo**.
- Ed inoltre, **può essere adoperata in cucina, in cosmesi, è antibatterica, antifungina, aumenta le difese antiossidanti proteggendo i vasi e il sistema cardiovascolare, guarisce dermatiti ed eczemi…** insomma un miracolo della natura!!

Ma dove si trova vi chiederete…? Fino a pochi mesi fa in Europa era vietata (Svizzera esclusa!). Perché…? Era sospettata di essere cancerogena.

La cosa strana è che questa pianta **si adopera in tutto il Sud America (addirittura in Brasile come rimedio della medicina popolare contro il diabete), in Messico, in Canada e negli USA, in tutto il sud est asiatico** arrivando anche ad essere il dolcificante di alcune note bevande con le bollicine in Giappone, e in Israele.

Insomma ***mancavamo solo noi europei all'appello… il perché non si sa.*** Forse siamo più prudenti di altri e alle cose ci arriviamo dopo qualche millennio di sperimentazione!!

Ora io non so se si possa parlare di complotto, ma sta di fatto che da quando ne è stato ammesso l'uso sono comparse le prime bustine di questo miracolo, e le piante da coltivare sul proprio balcone… Si, perché **ognuno di noi potrebbe coltivarsela e dolcificarsi ciò che vuole…** peccato che non si

reperiscono facilmente in commercio. Solo su noti siti on line qualcuno le tratta.

Strane coincidenze… Certo è che se ognuno di noi potesse coltivarsela sul proprio balcone finirebbe un grande mercato che è quello degli zuccheri raffinati… e comincerebbe la vera prima grande ***green revolution!***

Chiacchierando d'erbe "in tre…" oggi si parla di timo serpillo e di sedano di montagna!

> Sono una chiacchierona bramosa di sapere, ormai è risaputo. Oggi i miei ospiti sono Giustino Catalano e Fausto Delegà.

Ciak si gira, o meglio… si legge!

- ***Cinzia Tosini:*** *Buonasera Giustino, buonasera Fausto. Volevo chiedere ad entrambi qualche informazione sul Timo limone?*

Giustino Catalano: *Buonasera Cinzia e buonasera Fausto. Devo ammettere che l'essere affiancato a Fausto Delegà per le erbe spontanee mi crea non pochi imbarazzi, poiché la mia è una conoscenza molto contadina, e limitata alle erbe che crescono nella mia terra, e che, soprattutto si consumavano a casa di mia nonna.*
Premesso ciò, e in sua aggiunta preciso che la mia abilità nell'accertarmi, il più delle volte, è molto vicina a quella

di una capra (tocco e se ho fegato assaggio…)
Il timo limone lo conosco, ma da noi a Caserta si usa più il Timo serpillo… Sei curiosa eh? Ti dico solo una parola magica, e forse ti tiro fuori una cosa che ti piace… CONCIATO ROMANO.

- ***Cinzia Tosini:*** *Sono curiosissimaaa!! Timo serpillo? Cos'è? E… Conciato Romano? Fausto… dove sei? A raccogliere funghi? Conosci il timo serpillo? (figurati se non lo conosce..)*

Giustino Catalano: *Ahahahahah… Il timo serpillo è un timo strisciante molto aromatico. Nell'alto casertano si fa dai tempi dei romani un formaggio di pecora, che viene poi conciato con l'acqua della pasta fatta in casa, e poi trattato con olio e timo serpillo. Viene conservato in orci di creta come si usava 2000 anni fa! Stagiona da 6 mesi sino a 2 anni. Il risultato è un formaggio spalmabile, forte e aromatico.*

Fausto Delegà: *Cinzia, ciao! Una ne fai e cento ne pensi, vero? Buonasera Giustino. Ecco che ti accontento con qualche notizia! Il timo Serpillo ha qualità curative. Si ricava un olio essenziale che è portentoso nelle malattie da raffreddamento e come antibatterico.*
Il timo è una pianta che le api amano molto, un buon nettarifero. Ne elaborano un miele straordinariamente aromatico e veramente squisito che raggiunge le sue massime espressioni nelle isole greche, in particolare a Corfú, dove il miele di timo è fantastico. Sera bella.

- ***Cinzia Tosini:*** *Un'altra piccola informazione… ma il sedano di montagna lo conoscete? (figurati se non lo conoscono…)*

Fausto Delegà*: Il levistico, o sedano di montagna, io lo raccolgo qui in Austria spesso, e lo uso in sostituzione del prezzemolo. Ottimo! Levistico che leva, che toglie il dolore. Analgesico usato molto in epoca romana. Sono buone anche le radici e i semi.*

Giustino Catalano: *Il sedano di montagna noi a Caserta lo usiamo o nelle insalate o, personalmente, assieme ad altre erbe ci faccio un battuto e ci condisco dei crostini di pane.*

- ***Cinzia Tosini:*** *Ma voi due vi conoscevate?*

Giustino Catalano: *No. Ho il piacere oggi. Ciao Fausto. Lieto di leggerti e conoscerti. Io sono un amatore, non un esperto.*

Fausto Delegà: *Ciao Giustino. Cinzia conosco Giustino dalle tue pagine. Ne apprezzo i saperi e le idee che ha espresso. Giustino sono proprio gli amatori che giocano verso la conoscenza le carte della passione, e che io ritengo i veri esperti.*

- ***Cinzia Tosini:*** *Ma che bello! E quante belle informazioni! Grazie, e alla prossima!*

Infestante sarà lei! La Portulaca, “infestante” bella e buona.

di Giustino Catalano

Appare strano che l’uomo classifichi determinate piante infestanti. A ben vedere, infatti, in natura ogni forma di vita ha il suo esatto posto, presupponendo che in un ecosistema perfetto anche piante apparentemente inutili abbiano una loro precisa collocazione e scopo. Forse

l’unico infestante, così come lo intendiamo noi umani, è proprio l’uomo!

Le piante infestanti così come sono viste nella nostra umana comune accezione in effetti sono la cura o la spia di squilibri che si manifestano nel terreno.

L’incuria umana, il suo scarso rispetto per i luoghi, le cattive lavorazioni o anche, perché no, gli scompensi creati da concimazioni eccessive fanno sì che madre natura sia costretta a darci un segnale o a porre autonomamente un rimedio.

La gramigna è spia di terreni incolti o dove vengono sversati materiali di riporto. La camomilla con i suoi piccoli e bei fiori è sanante di terreni troppo compatti e poco lavorati.

- **Ma allora perché chiamarle infestanti?**

Il punto è proprio quello. Si definiscono tali solo per la loro difficile eliminazione, per il loro comportamento invasivo, e per la nostra scarsa capacità di eliminarle avendo dimenticato come vivere in perfetta armonia con la natura.

Oggi parliamo della Portulaca (*Portulaca Oleracea)*, diffusissima nei nostri campi e conosciuta con moltissimi nomi dialettali (erba porcellana, sportellacchia, purchiacca, erba pucchiacchella, ecc.). Pianta annuale a diffusione e portamento prostrato (diremmo serpeggiante), spesso ce la ritroviamo soprattutto nei mesi che vanno da giugno ad agosto, che compare nei nostri giardini. Somiglia molto a una pianta grassa con le sue foglie carnose e i suoi rami di colore bruno. I suoi piccoli fiorellini gialli ce la fanno prima apprezzare e, poi, maledire nel momento in cui cerchiamo di liberarcene.

- **Ma perché è lì, e soprattutto è davvero inutilizzabile?**

Sicuramente sulla scorta delle poche righe precedenti la

Portulaca compare per un motivo. Cattivo drenaggio del terreno, ossia, detto in parole povere l'acqua ristagna nel sottosuolo perché troppo compatto.

- **Ma veniamo alla domanda più interessante… è del tutto inutile?**

E qui la risposta stupefacente. Assolutamente no!

Le sue foglie più tenere sono buonissime in insalata, sia da sole che come aggiunta.

Del pari *i suoi ramoscelli, una volta essiccati al sole e conservati, sono molto saporiti se adoperati come condimento per una pasta aglio e olio* nel quale sono stati fatti rinvenire. Otterete un sugo dove questi "*bastoncini" per loro aromaticità, ricordano vagamente i profumi del fungo porcino*.

Ma, e questa è la notizia più interessante, *fa anche bene in quanto pianta ricchissima di Omega-3, grasso in grado di aumentare le nostre difese immunitarie, e di vitamine.*

Quindi la mangiamo! Ma non solo.

- L'infuso delle sue foglie ha effetti depurativi sull'organismo. E' un buon diuretico.
- Se adoperato per uso esterno va benissimo per curare orticarie, foruncoli ed eczemi.
- I contadini usavano, se punti da un'ape o una vespa, prendere le foglie più carnose, spezzarle a metà, e strofinarle sulla puntura.

Insomma, alla Portulaca manca solo la parola. E se parlasse ci direbbe "infestante sarà lei!