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