

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

“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. Oltrech  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   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   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   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 raccogliarli...

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. ☐