



Tute j'erbe ch'a dritso la testa...

A cura di Alice Zanarone

Il Regno Vegetale comprende infinite varietà di forme, tuttavia la natura, così prodiga, crea secondo precisi modelli. Chiunque può porsi certe domande: "Che pianta è questa? Questi due fiori appartengono alla medesima specie?". Per sapere a quale specie appartiene una pianta si deve procedere alla sua determinazione. Questa operazione si basa su un'attenta verifica dei caratteri del fiore, della foglia, della radice o altro, secondo la necessità del caso. I caratteri da osservare sono riportati in appositi testi.

E' anche importante conoscere i principi che presiedono alla distribuzione geografica delle specie e alle loro migrazioni ed imparare in quale periodo dell'anno è possibile ritrovare ciascuna specie.

E' stata definita una nomenclatura delle piante universalmente adottata che viene usata a livello internazionale. La lingua utilizzata è il latino, che non corre il rischio di degenerare, non essendo una lingua parlata. Ogni pianta ha un suo nome scientifico ma anche nomi dialettali in uso nelle diverse regioni. Il nome latino di ogni pianta è seguito dal nome abbreviato del botanico che l'ha descritta e battezzata. Si deve a Carlo Linneo (1707-1778) l'istituzione della specie come unità sistematica del mondo vivente.

Le piante sono laboratori biochimici straordinari, in grado di sintetizzare una grande varietà di sostanze chimiche; fra tutte, quelle che esercitano un'azione specifica sull'organismo, costituiscono i cosiddetti principi attivi. Un prato rappresenta una comunità organizzata, senza stratificazioni in verticale ma con una dettagliatissima suddivisione degli spazi, soprattutto a livello delle radici.

La raccolta di erbe spontanee commestibili ci permette di riappropriarci del valore della natura; tanto tempo fa i nostri avi raccoglievano quel che il territorio nel quale vivevano dava loro. La raccolta di piante commestibili spontanee poi ci ricorderà che una volta erano le stagioni che regolavano l'alimentazione e che bisognava essere previdenti e organizzarsi per i tempi di minore abbondanza. Noi però, pur non avendo la necessità di far scorte per l'inverno, possiamo certamente ricavarne ottime erbe spontanee sia da mangiare crude in insalate che scottate leggermente a vapore o magari aggiunte a frittate o zuppe o al massimo per qualcuna si può sempre decidere di essiccarne foglie, fiori o semi.

Occorre tenere sempre presente che se si vogliono raccogliere piante spontanee bisogna seguire qualche accorgimento:

- scartare le piante che si trovano in luoghi inquinati;
- raccogliere solo le piante sane e pulite;
- fare il possibile per raccogliere piante asciutte per evitare che marciscano (le ore migliori sono quelle della prima mattina di un giorno asciutto e soleggiato);
- identificare la pianta con sicurezza: se si hanno dubbi meglio non raccoglierle;
- raccogliere senza distruggere (se possibile evitare di strappare le piante).

Come regola generale può valere quanto segue: raccogliere le foglie prima della fioritura della pianta, i fiori all'inizio della fioritura, i frutti all'epoca della maturazione, togliere i semi solo quando la pianta sta essiccando, estrarre le radici dal terreno all'epoca della piena maturazione della pianta, sia in autunno che in primavera. In questo modo le singole parti delle piante conterranno la maggior quantità di sostanze attive.

Ricette tradizionali

VERZOLE CON PANNA

INGREDIENTI: verzole, cipolla sale e pepe. Far bollire le verzole in acqua poco salata per 10 minuti, scolarle. Far dorare unacipolla nel burro, aggiungere le verzole, sale e pepe e un po' di panna. Lasciare cuocere a fuoco moderato per 10 minuti.

RISO E ORTICHE

Si raccolgono le sommità dei germogli primaverili, si lavano, si tritano e si mettono a bollire in acqua. A bollore raggiunto si versa il riso si aggiunge il sale, un po' di burro e un po' di latte.

Tempo di cottura 20-25 minuti.

Allo stesso modo si prepara la minestra di riso con ogni tipo di erba commestibile Riso e buraso (borragine), riso e riundelle (malva), riso e barcui (spinaci selvatici di montagna) e riso e silene oppure con un misto di RISO ED ERBETTE.





Alcune delle erbe più diffuse nel nostro territorio

Acetosella dei boschi • Acetosa • Bistorta • Alchemilla • Borragine • Crescione • Fragola • Malva • Ortica • Polipodio • Primula • Silene (fior di cuculo) • Tarassaco • Timo serpillio • Malastra

Acetosella dei boschi - Oxalis acetosella

Pan e vin

Famiglia: Oxalidacee

Proprietà: depurativa, diuretica, febbrifuga, rinfrescante. Controindicata ai gottosi e ai sofferenti di disfunzioni renali.

Acetosa - Rumex acetosa

Pampluch - Pancuch - Zèile

Famiglia Poligonacee

Proprietà: depurativa, digestiva, diuretica, lassativa, rivitalizzante.

Bistorta - Polygonium bistorta

Lengue

Famiglia Poligonacee

Proprietà: astringente, antidiarroica, tonica.

Alchemilla - Alchemilla vulgaris

Fòje dla rosà

Famiglia Rosacee

Proprietà: antinfiammatoria, cicatrizzante, sedativa, stomachica.

Borragine - Borrago officinalis

Borasò - boras

Famiglia Borraginacee

Proprietà: depurativa, diuretica, emolliente, lassativa, sudorifera.

Crescione - Nasturtium officinale

Grassun

Famiglia Crucifere

Proprietà: depurativo, diuretico, febbrifugo, stimolante.

Fragola - Fragaria vesca

Frola

Famiglia Rosacee

Proprietà: depurativa, diuretica, tonica, calmante, efficace per le affezioni gottose artrosiche.

[Malva - Malva rotundifolia](#)

Malva selvatica - Riondele

Famiglia Malvacee

Proprietà: lenitiva ed emolliente per infiammazioni cutanee e delle mucose sia di stomaco ed intestino che delle vie respiratorie.

[Ortica - Urtica dioica](#)

Ortia

Famiglia Urticacee

Proprietà: antianemica, antidiabetica (diminuisce il fabbisogno di insulina), depurativa, diuretica, emostatica (per curare le emorragie), vasocostrittrice, utilizzata per psoriasi, per i capelli, nei reumatismi e per la sciatica.

[Polipodio - Polypodium vulgare](#)

Felce dei muri - Liquerizia dolce - Rèis doscia - Rigolissia 'd montagna

Proprietà: leggero lassativo, vermifugo, espettorante.

[Primula - Primula vulgaris](#)

Viòla - Galit

Famiglia Primulacee

Proprietà: calmante, diuretico, espettorante, febbrifugo.

[Silene \(fior di cuculo\) - Silene vulgaris o cucubalus - Silene inflata](#)

Varsòle - S-ciopètti

Famiglia: Caryophyllacee

Proprietà: in passato utilizzata come diuretico, contro la gotta, il fuoco di S. Antonio e l'anemia.

E' segnalato l'utilizzo come emolliente e nei trattamenti oftalmici.

[Tarassaco - Taraxacum officinale](#)

Dente di leone - soffione

cicoria dai prè - girasol

Famiglia Composite

Proprietà: depurativo, diuretico, lassativo, stomachico, tonico.

[Timo serpillò - Thymus serpyllum](#)

Polèsc

Famiglia Labiate

Proprietà: forti proprietà antisettiche per la presenza del timolo (olio essenziale), espettorante, antibiotico, stimolante dei processi digestivi. Viola - Viola tricolore.

[Malastra - Viola del pensiero](#)

Mamule

Famiglia Violacee

Proprietà: deuprativa, diuretica, lassativa, febbrifuga, cicatrizzante.

Sotto: immagini dell'escursione del 1° maggio 2014 "...Tute j'erbe ch'a dritso la testa...", curata dalla guida naturalistica Alice Zanarone.



Consigli bibliografici:

- C. Dander e A. Kompatscher, La salute nella natura, Tappeiner Editore, 1991
- J. D. Pamplona Roger, Piante che curano, Enciclopedia delle piante medicinali, De Agostini, 1998
- Gustavo Buratti, Giorgio Lozia, L'an-ca da fe (la casa del fuoco), l'antica cucina biellese, De Alessi Editore, 1989

Si ringrazia la Scuola Primaria di Campiglia Cervo per il materiale messo a disposizione.