

Franco Lodini

Erbe selvatiche

RICONOSCIMENTO
RACCOLTA
USI GASTRONOMICI

Disegni di Annalisa Durante
e Marina Durante



Silybum marianum

dv
De Vecchi

Erbe selvatiche

a Franca e Giulia,
che hanno "sopportato" il mio entusiasmo e la mia passione per le erbe.

Ringraziamenti

Devo ringraziare le mie "donne delle erbe", che mi hanno trasmesso passione e competenze: Donella, Gioconda, Graziella, Sonia, Stefania, Tiziana; i ristoranti che collaborano con me e che valorizzano e sperimentano nelle loro cucine le erbe che porto loro; infine, ultima ma non meno importante, Lucia, che mi ha messo a disposizione lo spazio dove ho creato il mio "laboratorio delle erbe".

Avvertenza

Il riconoscimento, l'identificazione e l'uso delle piante spontanee descritte in questo libro richiede molta cautela e, a volte, anche la guida di un esperto: se non siete certi di aver identificato una pianta, meglio non usarla. Tutte le proprietà curative descritte devono essere considerate di natura puramente informativa, e fanno parte della letteratura corrente e popolare: in caso di bisogno è sempre meglio consultare un esperto o un medico. L'autore e l'editore declinano pertanto ogni responsabilità sull'uso improprio delle piante selvatiche a scopo curativo o alimentare.

Progetto grafico e impaginazione: Sansai Zappini

Redazione: Emanuela Busà

Per informazioni e segnalazioni: info.devecchi@giunti.it

www.giunti.it

© 2018, 2024 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788841267905

Ultima edizione digitale: aprile 2024

Franco Lodini

Disegni di Annalisa Durante e Marina Durante

Erbe selvatiche

Riconoscimento, raccolta, usi gastronomici


De Vecchi

Sommario

Premessa	6	<i>Chenopodium album</i> L.	58
Le piante	11	<i>Chenopodium bonus-Henricus</i> L.	60
<i>Achillea millefolium</i> L.	12	<i>Cichorium intybus</i> L.	62
<i>Alliaria petiolata</i> (Bieb.) <i>Cavara et Grande</i>	14	<i>Cirsium arvense</i> L.	64
<i>Allium neapolitanum</i> Cyr.	16	<i>Clematis vitalba</i> L.	66
<i>Allium schoenoprasum</i> L.	18	<i>Cornus mas</i> L.	68
<i>Allium ursinum</i> L.	20	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	70
<i>Althaea officinalis</i> L.	22	<i>Crepis sancta</i> (L.) Bab.	72
<i>Amaranthus retroflexus</i> L.	24	<i>Crithmum marinum</i> L.	74
<i>Anchusa azurea</i> Mill.	26	<i>Cymbalaria muralis</i> Gaertn., <i>B. Mey. & Scherb.</i>	76
<i>Arbutus unedo</i> L.	28	<i>Cynara cardunculus</i> L.	78
<i>Arctium lappa</i> L.	30	<i>Daucus carota</i> L.	80
<i>Artemisia vulgaris</i> L.	32	<i>Diplotaxis tenuifolia</i> (L.) DC	84
<i>Asparagus acutifolius</i> L.	34	<i>Echium vulgare</i> L.	86
<i>Bellis perennis</i> L.	36	<i>Epilobium hirsutum</i> L.	88
<i>Berberis vulgaris</i> L.	38	<i>Foeniculum vulgare</i> Miller	90
<i>Beta vulgaris</i> L.	40	<i>Fragaria vesca</i> L.	92
<i>Borago officinalis</i> L.	42	<i>Helianthus tuberosus</i> L.	94
<i>Calamintha nepeta</i> (L.) Savi, anche <i>Clinopodium nepeta</i> (L.) Kuntze	44	<i>Helichrysum italicum</i> (Roth) G. Don	96
<i>Calendula arvensis</i> (Vaill.) L.	46	<i>Hippophae rhamnoides</i> L.	98
<i>Campanula rapunculus</i> L.	48	<i>Hypochaeris radicata</i> L.	100
<i>Capparis spinosa</i> L.	50	<i>Juniperus communis</i> L.	102
<i>Capsella bursa pastoris</i> (L.) Medicus	52	<i>Knautia integrifolia</i> (L.) Bertol.	104
<i>Cardamine hirsuta</i> L.	54	<i>Lamium album</i> L.; <i>Lamium maculatum</i> L.;	
<i>Cercis siliquastrum</i> L.	56	<i>Lamium purpureum</i> L.	106
		<i>Linaria vulgaris</i> Mill.	108
		<i>Malva sylvestris</i> L.	110
		<i>Matricaria chamomilla</i> L.	112



<i>Melissa officinalis</i> L.	114	<i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garcke	160
<i>Muscari comosum</i> (L.) Mill., anche <i>Leopoldia</i> <i>comosa</i> (L.) Parl.	116	<i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertner	162
<i>Nasturtium officinale</i> R. Br.	118	<i>Sinapis alba</i> L.; <i>Sinapis arvensis</i> L.;	
<i>Origanum vulgare</i> L.;		<i>Sinapis nigra</i> L. (<i>Brassica nigra</i> Koch)	164
<i>Origanum heracleoticum</i> L.	120	<i>Sonchus oleraceus</i> L.; <i>Sonchus asper</i> (L.) Hill	166
<i>Oxalis acetosella</i> L.; <i>Oxalis articulata</i> Savigny;		<i>Sorbus domestica</i> L.	168
<i>Oxalis corniculata</i> L.	122	<i>Stellaria media</i> (L.) Vill.	170
<i>Papaver rhoeas</i> L.	124	<i>Taraxacum officinale</i> Weber (aggr.)	172
<i>Parietaria officinalis</i> L.	126	<i>Thymus vulgaris</i> L.	174
<i>Physalis alkekengi</i> L.	128	<i>Tordylium apulum</i> L.	176
<i>Picris echioides</i> L. (anche <i>Helminthotheca</i> <i>echioides</i> L. Holub); <i>Picris hieracioides</i> L.	130	<i>Tragopogon pratensis</i> L.; <i>Tragopogon porrifolius</i> ...	178
<i>Plantago lanceolata</i> L.; <i>Plantago major</i> L.;		<i>Trifolium pratense</i> L.	180
<i>Plantago media</i> L.	132	<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	182
<i>Portulaca oleracea</i> L.	134	<i>Urospermum dalechampii</i> (L.) F.W. Schmidt	184
<i>Primula vulgaris</i> Huds.	136	<i>Urtica dioica</i> L.	186
<i>Prunus spinosa</i> L.	138	<i>Valerianella carinata</i> Loisel.;	
<i>Ranunculus ficaria</i> L.	140	<i>Valerianella locusta</i> (L.)	188
<i>Reichardia picroides</i> (L.) Roth	142	<i>Viola odorata</i> L.	190
<i>Rhagadiolus stellatus</i> (L.) Gaertn.	144	<i>Ziziphus jujuba</i> Mill.	192
<i>Robinia pseudoacacia</i> L.	146		
<i>Rosa canina</i> L. sensu Bouleng	148	Piccolo trattato sulla misticanza	194
<i>Rubus ulmifolius</i> L.	150	Glossario botanico-medico	204
<i>Salicornia europaea</i> (<i>Salicornia patula</i> Duval-Jouve)	152	Bibliografia ragionata	206
<i>Salvia pratensis</i> L.	154	Sitografia ragionata	207
<i>Sambucus nigra</i> L.	156	Indice dei nomi comuni	208
<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	158		



PREMESSA

*Questo libro «ha l'utile per iscopo,
il vero per soggetto,
l'interessante per mezzo».*

Alessandro Manzoni

Anche se la citazione di Manzoni, tratta da *I promessi sposi*, è forse troppo pretenziosa per un libro sulle erbe spontanee, mi sembra giusto cominciare così, chiarendo sin dall'inizio gli obiettivi che mi sono dato, tanto più che Manzoni stesso era un profondo conoscitore delle erbe spontanee, e nel capitolo IV del suo capolavoro scrive: «la fanciulla scarna, tenendo per la corda al pascolo la vaccherella magra stecchita, guardava innanzi, e si chinava in fretta, a rubarle, per cibo della famiglia, qualche erba, di cui la fame aveva insegnato che anche gli uomini potevan vivere». Fortunatamente, oggi questo non avviene: le erbe non vengono più cercate per fame come accadeva fino a qualche tempo fa, ma si raccolgono soprattutto per avere un incontro ravvicinato con la natura, o meglio con una parte di questa, spesso la più negletta e trascurata; un incontro che ci offre la possibilità di gustare sapori unici, non standardizzati e spesso dimenticati.

Mi preme però chiarire che io non sono un botanico; semplicemente, da tanti anni ormai, ho la passione di cercare le erbe spontanee nei campi, per poi cucinarle e mangiarle con gli amici; si tratta di una passione talmente consolidata da avere il desiderio di trasmetterla, nella speranza che questa antica tradizione di utilizzare a scopo alimentare le erbe che si trovano nei campi, possa sopravvivere il più a lungo possibile.

La mia passione ha un nome, *fitoalimurgia*, un termine scientifico di origine greca che letteralmente significa “attività che toglie la fame attraverso le erbe”. Il termine *alimurgia* fu coniato nel 1767 da Giovanni Targioni Tozzetti (1712-1783)¹, nella sua opera *De alimenti urgentia*, per indicare la possibilità di sopravvivere alimentandosi di ciò che la natura offre spontaneamente, esattamente come facevano i nostri antenati oltre 10.000 anni fa (epoca alla quale, convenzionalmente, si fa risalire la nascita dell'agricoltura), quando vivevano di caccia e di raccolta di frutti ed erbe spontanee. A questo termine,

¹ La moglie di suo nipote Antonio era la famosa Fanny, l'Aspasia amata e celebrata nell'omonima lirica a lei dedicata da Leopardi.

il botanico Oreste Mattiolo, nel 1918, aggiunse il prefisso *fito*, con riferimento proprio alle erbe.

La pratica di raccogliere le erbe selvatiche a scopo alimentare è particolarmente importante nelle zone soggette a siccità, al punto che i botanici considerano queste erbe come una sorta di “coltura di assicurazione”: in mancanza di altri raccolti (per esempio a causa di carestie) possono infatti rappresentare una buona fonte di nutrimento.

Pensate che le erbe di campo hanno fatto anche parte della strategia di sopravvivenza dei militari americani sbarcati in Sicilia durante l'ultimo conflitto: tra le varie dotazioni presenti nel loro kit di sopravvivenza, non a caso era presente anche un manuale di fitoalimurgia, preparato da botanici italo-americani, con il quale riconoscere le erbe utili per l'alimentazione in caso di necessità.

Non è comunque facile districarsi in questo mondo complicato e variegato delle erbe, che purtroppo non s'impara a scuola; ma come diceva Erasmo da Rotterdam, «in ogni attività la passione toglie gran parte della difficoltà», e appunto lo scopo di questo libro è aiutarvi nella maniera più semplice e diretta, da raccoglitore a raccoglitore, a riconoscere le erbe nel loro ambiente naturale. Quelle di cui parleremo e che vi invitiamo a raccogliere sono per la maggior parte sinantropiche, cioè condividono con noi lo stesso habitat: per imparare a riconoscerle e a trovarle, quindi, non è necessario andare in mezzo alla giungla o in cima alle montagne, sarà sufficiente osservare un marciapiede o un'aiuola della vostra città (per esempio, le piantaggini e la portulaca sono resistentissime e crescono spesso anche in zone di frequente passaggio, nelle fessure dei marciapiedi o vicino ai muri delle case); naturalmente vi sconsiglio poi di mangiarle, ma questa semplice ricerca può bastare per classificarle e prenderci confidenza.

Spesso queste piante sono definite ingiustamente “erbacce”, e come tali estirpate; è un vero peccato, perché possiedono qualità e proprietà eccellenti, oltre a rappresentare un'importante fonte di biodiversità che, purtroppo, sta lentamente scomparendo. Secondo Slow Food, negli ultimi settanta anni, cioè dalla fine della seconda guerra mondiale, abbiamo distrutto i tre quarti dell'agrobiodiversità che i contadini avevano selezionato nei 10.000 anni precedenti!

Per questo motivo vi consiglio caldamente di esplorare il territorio in cui vivete: certamente di erbe spontanee ne troverete diverse, magari proprio nel vostro giardino, nel vostro orto o in un campo abbandonato; certo sarà più facile per chi abita in campagna o in piccoli paesi, ma anche in città c'è sempre l'occasione per fare qualche escursione in un'area vicina o in un parco non troppo frequentato.

Prima di iniziare

Devo anche fare una *excusatio non petita*: tutto quello che è scritto deriva dalla mia esperienza diretta di raccogliitore e fornitore regolare di erbe ad alcuni ristoranti, pertanto ogni riferimento non è puramente casuale ma è ad erbe e piante che trovo nella zona del Chianti, in Toscana, dove abito; questo significa che i lettori di altre parti d'Italia potrebbero trovare alcune differenze, è inevitabile. Inoltre bisogna anche tener presente che tutte le informazioni concernenti la morfologia, i periodi di fioritura, l'areale di diffusione e l'habitat, vanno prese con cautela e sono relative a condizioni climatiche regolari; in caso di periodi siccitosi o, al contrario, molto freddi, le piante spontanee possono scomparire dai luoghi abituali per ricomparire in altri luoghi e momenti più idonei alla loro sopravvivenza.

Esistono poi molti casi in cui l'accentuato polimorfismo e la tendenza delle nostre piantine a ibridarsi in natura, potrebbero farci dubitare della specie (il "nome" della pianta) che stiamo osservando, la cui descrizione non collima esattamente con quella che abbiamo letto; ebbene possiamo invece esser certi di averne identificato correttamente il genere (il "cognome" della pianta), e questo, quasi sempre, potrà essere sufficiente per non sbagliare l'identificazione; ciò nonostante è sempre raccomandabile mantenere una certa cautela e non essere troppo sicuri di se stessi.

Quanto alla precisione nella classificazione e nella descrizione scientifica delle piante, sarò sempre grato a chiunque vorrà segnalare errori od omissioni.

Istruzioni per l'uso

Una delle premesse fondamentali per la ricerca delle erbe spontanee riguarda l'attrezzatura: mai a piedi nudi o con scarpe molto scoperte, ma sempre meglio con un paio di scarponcini, una maglietta a maniche lunghe e un bel paio di guanti (tipo quelli da giardinaggio), onde evitare graffi dovuti a sfregamento con rovi e spine o, peggio ancora, irritazioni dovute al contatto con piante urticanti, come l'ortica.

Nella fase di raccolta poi, è bene fare attenzione al colore delle foglie. Bisogna imparare a riconoscere le "cinquanta sfumature di verde", perché il colore è una caratteristica importante: di solito le foglie più giovani e più tenere sono di colore verde-chiaro, con una tonalità giallognola, mentre quelle più vecchie e coriacee sono generalmente di colore verde-scuro con una tonalità glauca.

Anche i fiori sono importanti perché rappresentano uno dei caratteri distintivi della pianta; è importante prendere bene nota del luogo esatto in cui si trova una deter-

minata pianta al momento della fioritura perché, anche se spesso in quel periodo le foglie ormai non sono più utilizzabili, si possono trovare in un'altra stagione, nel momento giusto.

Quando si va alla ricerca di erbe spontanee, tutti e quattro i sensi sono coinvolti; oltre al senso della vista, quello ovviamente più importante, cerchiamo anche di sfruttarne uno ormai un po' obsoleto ma di cui i nostri antenati primitivi facevano grande uso, l'olfatto: odorandole potremo scoprire la differenza tra molte erbe, anche se non sono propriamente aromatiche; a volte il riconoscimento olfattivo è veramente importante per non confonderle con altre specie tossiche o velenose. Un esempio su tutti, la carota selvatica: se avete dubbi sul riconoscimento (dato che si potrebbe confondere con la cicuta!) basta che sfregiate un po' la radice della pianta per percepire l'odore inconfondibile della carota.

DOVE

Come già accennato, molte delle erbe che ci interessano vivono vicino a noi, sono specie che si adattano all'ambiente creato o modificato dall'uomo. Esplorate perciò il più possibile il territorio vicino a dove abitate, avrete delle sorprese! Se dovete entrare in campi e proprietà private, è bene chiedere il permesso al proprietario; normalmente nessuno ha niente in contrario a permettervi la ricerca, anzi, a volte la curiosità e l'interesse per quello che state facendo possono anche far nascere amicizie.

QUANDO

Quando si tratta di raccolta, il momento giusto ha la sua importanza; anche se la natura ci offre qualcosa tutto l'anno è bene tener conto dell'evoluzione della pianta e considerare il momento di sviluppo di ogni erba, cioè il periodo in cui la parte che ci interessa è più tenera e abbondante. È anche opportuno considerare l'antesi, cioè il momento della fioritura, sia se ci interessano i fiori sia se vogliamo prendere nota dei luoghi in cui li troveremo, per memorizzarli. Per esempio il tarassaco ha una fioritura a ondate, mentre altre piante producono fiori regolarmente e continuamente. Non importa alzarsi troppo presto la mattina, meglio aspettare che il sole le abbia asciugate e che i fiori siano completamente aperti.

COME

A meno che si vogliono raccogliere le radici, le nostre erbe non vanno strappate, così daremo loro la possibilità di ricrescere; il più delle volte va tagliata la rosetta di foglie basali, altre volte la raccolta andrà fatta foglia per foglia; saranno la conoscenza e l'esperienza a suggerirvelo (e mi auguro anche la lettura di questo libro). Potrà servirvi un coltello seghettato per separare la rosetta basale dalla radice, oppure un normale coltello a lama corta (quello che si usa per pulire le verdure in cucina, lo "spelucchino"); io ne uso anche uno a serramanico così, quando non sto raccogliendo, lo posso

tranquillamente chiudere e tenere in tasca all'occorrenza. Non raccogliete mai erbe in quantità eccessive, rischiereste di farle inutilmente appassire in frigorifero. Riponetele in un cestino o in altri recipienti forati (meglio non usare i sacchetti di plastica che si rompono facilmente), sia per permettere alle erbe di "respirare" e non appassire, sia per dare la possibilità a eventuali ospiti indesiderati – formiche, ragnetti o altri piccoli insetti – di allontanarsi. Molto meglio fare una passeggiata in più (tra l'altro anche benefica per la salute) e usare subito le erbe raccolte.

Per la pulizia e il lavaggio delle erbe raccolte, vi rimando al "Piccolo trattato sulla misticanza" (vedi p. 194).

PERCHÉ

Prima di tutto, se usate in maniera appropriata, le erbe spontanee fanno bene alla salute perché contengono più principi nutritivi, sali minerali, proteine, una maggior percentuale di vitamine A e C e più fibra delle altre verdure coltivate. Come dice la botanica Federica Gironi: «L'ortica vanta cinque volte il contenuto di ferro e sette volte il contenuto di vitamina E degli spinaci. Le foglie di tarassaco contengono diciassette volte il contenuto di vitamina A degli spinaci e sono anche più ricche di beta-carotene delle stesse carote!». Infatti le nostre erbe crescono spontaneamente in ambienti dove sono continuamente costrette a lottare per sopravvivere, e per questo sono altamente selezionate dalla natura stessa per crescere al momento giusto nel posto giusto, senza nessun intervento esterno legato a ritmi produttivi ed economici, quindi senza l'apporto di sostanze nutritive integrative, di concimi più o meno chimici, di diserbanti o pesticidi, di condizioni di temperatura e umidità controllate come avviene nelle serre, di luce artificiale, di interventi di potatura, sarchiatura e pacciamatura, per non parlare di incroci genetici come avviene per le piante OGM.

La raccolta delle erbe poi ci rende consapevoli dell'essenza di ciò di cui ci nutriamo e della sua provenienza (cosa che manca totalmente per i cibi che acquistiamo dagli scaffali dei negozi, magari confezionati in buste anonime), riportandoci così a un corretto rapporto con la natura, la terra e il cibo.

Infine, ma non per questo meno importante, la constatazione che la fitoalimurgia rende possibile l'incremento e la preservazione della biodiversità stimolando la conoscenza, il riconoscimento e la conservazione del materiale ereditario del germoplasma, vale a dire del corredo genetico delle diverse specie, trasmesso di generazione in generazione attraverso le cellule germinali e importantissimo per mantenere viva la biodiversità.

Le piante

Il mondo delle erbe è veramente immenso: solo in Italia ci sono migliaia di erbe spontanee, usate in medicina, in veterinaria, ma anche per la tintura dei tessuti o per la creazione di oggetti d'artigianato. Di queste, le specie edibili sono diverse centinaia, tra le quali, per ragioni di spazio ma anche d'importanza gastronomica, ne ho selezionate un centinaio, quelle più comuni e diffuse sul territorio nazionale. Naturalmente, dovendo fare una scelta che ottemperasse a questi criteri, ho dato la precedenza alle erbe che conosco meglio e che trovo più facilmente all'interno del territorio in cui mi muovo.

Le schede delle piante di questo volume sono riportate in ordine alfabetico secondo la classificazione binomiale latina di Linneo (il grande botanico svedese che, nel 1753, ha classificato tutte le piante con questo sistema): il primo nome, con l'iniziale maiuscola, è quello del genere di appartenenza (semplificando, il "cognome" della pianta), a cui segue l'indicazione della specie (il "nome" della pianta), con l'iniziale minuscola, entrambi scritti in corsivo; segue l'abbreviazione o il nome per intero del botanico che l'ha descritta e classificata (per esempio, si troverà spesso una "L." che sta per Linneo). A seguire, viene indicato il nome della famiglia della pianta; infine uno o più nomi in italiano, tra i più diffusi. Si è preferito invece evitare di citare i numerosissimi nomi regionali, locali o dialettali. Nell'indice in fondo al libro sono riportati i nomi più comuni in italiano.



Achillea millefolium L.

fam. Asteraceae

ACHILLEA MILLEFOGLIE, MILLEFOGLIO

Morfologia e caratteristiche: pianta perenne, dalle forme molto variabili e dal caratteristico aroma, con fusto eretto e peloso, foglie della rosetta basale con picciolo e pennatosette, mentre quelle del fusto sono sessili; i fiori bianchi o rosei ligulati sono raggruppati in numerosi capolini e si trovano da maggio a settembre.

Areale di diffusione: in tutta Italia tranne la Sicilia, fino a 2200 m.

Habitat: prati incolti, specialmente montani.

Cosa si raccoglie e quando: le foglioline più giovani in primavera.

Proprietà, curiosità e usi gastronomici: il nome del genere deriva dal famoso eroe greco Achille, perché la leggenda racconta che il centauro Chirone, esperto di medicina, lo curò con questa erba dal gusto amaro ma dalle proprietà emostatiche (la parte aerea fresca era usata come cicatrizzante), stimolanti e toniche, queste ultime usate nella preparazione di liquori digestivi. Un uso particolare di tanti anni fa era quello di sospendere un sacchetto di semi nelle botti contenenti vino per una migliore conservazione e anche per via delle sue proprietà antisettiche. Soprattutto in Italia del nord veniva aggiunta nelle minestre e in Valle d'Aosta è tuttora usata per aromatizzare il famoso lardo di Arnad e i formaggi freschi. Qualche fogliolina non guasta nelle misticanze crude, mentre i fiori essiccati sono usati per gli infusi (magari con un po' di miele per attenuarne il gusto amaro).





I fiori, bianchi o rosei, seccati
possono essere usati negli infusi



Le foglioline giovani
si raccolgono in primavera

Alliaria petiolata (Bieb.) Cavara et Grande

fam. Brassicaceae

ALLIARIA, ERBA AGLINA

Morfologia e caratteristiche: pianta biennale, dal fusto eretto alto fino a 80 cm, dal caratteristico odore d'aglio; le foglie alterne, glabre e cuoriformi, hanno il bordo crenato e lungo picciolo, e cadono al momento della fioritura; i fiori sono riuniti in grappoli terminali con 4 petali bianchi.

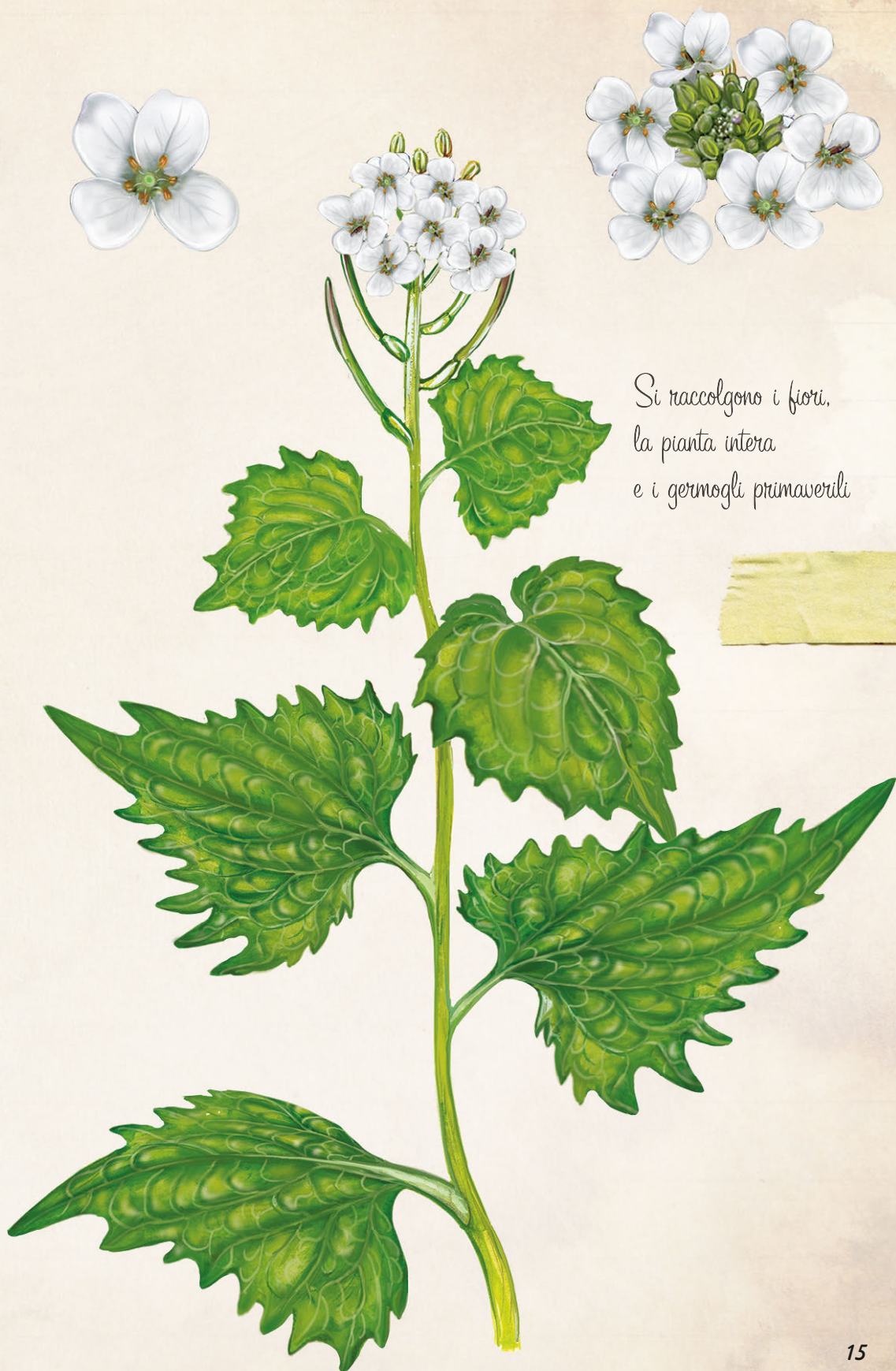
Areale di diffusione: in tutta Italia, tranne che in Sardegna.

Habitat: si trova in ambienti umidi e in ombra, vicino a case e radure boschive, in suoli concimati fino a 1700 m.

Cosa si raccoglie e quando: i fiori tra maggio e luglio, e i getti primaverili da mangiare crudi quando la pianta è ancora tenera; il resto dell'anno per le preparazioni cotte.

Proprietà, curiosità e usi gastronomici: l'alliaria è una pianta utile agli asmatici ed è persino antistarnuto, fa sudare e ha proprietà espettoranti e antiscorbutiche. Più delicata e più digeribile dell'aglio, conferisce sapore ovunque la mettiate, sia cruda sia cotta: per questo motivo in Inghilterra la usano per insaporire i sandwich di roastbeef e in Romagna viene usata nelle piadine. Ottima la pasta nella versione "alliaria, olio e peperoncino" a cui si possono anche aggiungere pinoli e noci tritati finemente.





*Si raccolgono i fiori,
la pianta intera
e i germogli primaverili*

Allium neapolitanum Cyr.

fam. Amaryllidaceae

AGLIO NAPOLETANO

Morfologia e caratteristiche: perenne e con un bulbo contornato da bulbilli (piccoli bulbi) arrossati e con steli a sezione triangolare senza foglie e alti fino a 50 cm. Le foglie sono nastriformi e carenate nella pagina inferiore. Infiorescenza a ombrello larga e piena di fiori bianchi e profumati che prima di fiorire sono avvolti da una spatola che rimane anche dopo la fioritura.

Areale di diffusione: in tutta Italia, meno comune nel nord, incerta in Piemonte e Calabria.

Habitat: cresce in terreni ombrosi e umidi, dove sono presenti la vite e l'olivo, fino a 800 m.

Cosa si raccoglie e quando: i fiori tra maggio e giugno, i bulbi entro la fine dell'estate.

Proprietà, curiosità e usi gastronomici: ha le stesse proprietà del comune aglio, è ipotensivo, disinfettante, ipoglicemizzante, indicato nelle malattie cardiovascolari. Spesso disprezzato nell'alta cucina per il sapore forte e l'odore sgradevole, si adatta a moltissime e gustosissime preparazioni gastronomiche (tutte quelle che conosciamo già per l'aglio); in particolare la frittata con i fiori dell'*Allium neapolitanum* è molto gradevole; potete anche farci un bel sugo per la pasta, usando i fiori a crudo, tritati e amalgamati con ricotta fresca. Il bulbo è ottimo crudo: provatelo abbinato alla pancetta, mentre ai bulbilli dovrete solo avere la pazienza di togliere il rivestimento coriaceo per ottenere delle bianche perline decorative e profumate all'aglio, da aggiungere alla vostra misticanza. Prima scioglietevi però la lingua con uno dei tanti scioglilingua sugli agli: *sul tagliere gli agli taglia, non tagliare la tovaglia. La tovaglia non è aglio e tagliarla è un grosso sbaglio.*





Si raccolgono i fiori



*Il bulbo si raccoglie quando
la pianta comincia a seccare*