

È iniziata la stagione delle erbe di campo commestibili, gustose e sane. Ecco quelle più diffuse in Trentino. Da raccogliere passeggiando.

di Iris Fontanari

Erbe di campo

Vorrei seminare nell'orto la ruta, che non conosco e non ho mai visto né allo stato spontaneo né coltivata; ho però sentito dire che è utile per la vista e che molti la mettono nella grappa perché ha proprietà digestive. Vorreste darmi qualche notizia in merito? Grazie, R. L. (Spormaggiore).

Sono numerose le piante selvatiche commestibili che possiamo trovare, in questa stagione, nei prati, nei campi e nei boschi della nostra regione.

A livello nazionale sono circa 150 - ottime, buone o appena passabili - quelle che la tradizione popolare italiana mette in tavola. Da noi, le più conosciute sono circa una trentina, alcune rinvenibili all'inizio della bella stagione, altre nell'arco dell'anno, fino all'autunno.

Le "erbe" più apprezzate soprattutto dalle nostre nonne, che le sapevano raccogliere e usare per preparare gustosi piatti, e con alcune di esse anche tisane e bevande utili alla salute, sono: il tarassaco (o dente di leone), il crescione, la rucola, l'asparago di monte (*Aruncus silvester*), le cime di luppolo, la cicoria selvatica, la valerianella (o soncino), la silene ("sgrizzole"), l'ortica, la lattuga scariola, la salvia dei prati, il sambuco, l'acetosa, lo spinacio selvatico, il radicchio d'orso (*Cicerbis alpina*), l'aglio selvatico (o aglio orsino), l'acetosella, il cumino dei prati (*Carum carvi*), il raperonzolo (*Campanula rapunculus*), il papavero (*Papaver rhoeas*), la menta e il timo.

Queste buone "erbe" hanno tutte una componente salutare più o meno accentuata e sono pertanto preziose sia sotto il profilo terapeutico sia sotto quello dietetico-alimentare.

Le salutari passeggiate in cam-

pagna alla ricerca di piante selvatiche utili in cucina sono perciò sempre consigliate, anche perché queste verdure, trasformate in ottime insalate o in prelibati contorni, ci possono far riscoprire quei sapori unici e antichi che solo una crescita spontanea, conforme ai ritmi della natura, può effettivamente garantire.

Ci limiteremo qui a descriverne alcune, scelte fra quelle che sono reperibili da maggio-giugno fino agli inizi dell'autunno.

Un'altra pianta spontanea, nota fin dall'antichità per la proprietà di rendere più digeribili i cibi, è la **salvia dei prati** (*Salvia pratensis*), che cresce nei prati incolti, sui pendii, fra le rocce calcaree ed è amante dei luoghi soleggiate; completamente ricoperta di peluria, si riconosce subito per i suoi grandi fiori blu-violacei riuniti in verticilli disposti in grappoli e per il fusto quadrangolare, scanalato in senso longitudinale.



Salvia dei prati

Della salvia pratense si utilizzano le foglie, che si raccolgono ancor tenere e si consumano sia sotto forma di verdura insieme ad altri vegetali, sia per insaporire minestre o aromatizzare frittate.

Ottime sono anche le foglie più grandi, fritte nell'olio d'oliva o nello strutto; vanno passate prima nell'uovo sbattuto con sale, quindi nella farina e si possono servire come antipasto.

Anche la frizzante **acetosa** (*Rumex acetosa*), da noi detta anche "pan e vin" per il suo sapore acidulo, è utile in cucina. E' stata ampiamente coltivata fin dal tempo dei Faraoni, e ancora oggi se ne trovano le sementi selezionate in vendita.

Molto diffusa nelle campagne, è conosciuta dai bambini che amano masticare le sue foglie tenere. La si trova nei luoghi erbosi fino a 2.000 metri d'altitudine. Ha foglie di color verde scuro sopra e glauco sotto, di forma astata, dotate di orecchiette, con apice acuto e margine spesso ondulato; quelle basali hanno lunghi piccioli. Il fusto è rossastro,



Acetosa

striato, alto e sveltante, con snella pannocchia di frutticini tipicamente rosati in primavera.

Si devono raccogliere le foglie basali più tenere e di colore chiaro - meno ricche di ossalato di calcio e più ricche di sali di ferro - prima che si allunghi il fusto florale. Non sono adatte alla cottura.

L'acetosa è leggermente lassativa, rinfrescante, depurativa ed è ricca di vitamina C.

L'acetosella (*Oxalis acetosella*), dalle foglie di un bel verde tenero e dai fiori bianchi striati di rosa, è una delle tante delizie del sottobosco, dove cresce rasente terra, purché vi sia ombra e umidità. Le sue foglioline trilobate assomigliano a quelle del trifoglio, però sono più grandi e hanno sapore di acetosa; masticate crude, calmano la sete in mancanza d'acqua. Durante la notte esse sono pendenti proprio come quelle del trifoglio, cioè assumono una "posizione di sonno".

La grande quantità di acido ossalico contenuto in



Acetosella

questa pianta (in particolare nei gambi) le conferisce un sapore acidulo e la rende un'ottima aromatica non solo per le insalate fresche, ma anche per arrostiti, salse e minestre. Non si deve però eccedere nelle dosi perché ne possono derivare danni anche gravi; in particolare, la pianta è controindicata a chi soffre di calcolosi renale o ha gestione difficile.

Le foglie, masticate crude, calmano la sete in mancanza d'acqua; se ne può fare anche una bevanda simile alla limonata, bollendole in acqua per cinque minuti; si lascia quindi raffreddare e si addolcisce con zucchero o miele.

L'acetosella ha proprietà rinfrescanti ed è pure utile nella cura di ascessi e dermatiti come decongestionante e febrifugo. Ha un alto contenuto di vitamina C.

La pianta essiccata perde le sue proprietà. Si raccoglie e si consuma in genere durante tutta la primavera-estate poiché le foglie sopravvivono alla fioritura primaverile e continuano a rinascere.