

Vita in CAMPAGNA

www.vitaincampagna.it



Edizioni L'Informatore Agrario

Tutti i diritti riservati, a norma della Legge sul Diritto d'Autore e le sue successive modificazioni. Ogni utilizzo di quest'opera per usi diversi da quello personale e privato è tassativamente vietato. Edizioni L'Informatore Agrario S.p.A. non potrà comunque essere ritenuta responsabile per eventuali malfunzionamenti e/o danni di qualsiasi natura connessi all'uso dell'opera.

Dove e come raccogliere le buone erbe spontanee delle nostre campagne

Con l'arrivo della primavera la natura si risveglia dopo il sonno invernale. Sugli alberi si schiudono le gemme, mentre a terra, sia nei boschi che nei prati, spuntano o riprendono a crescere le erbe spontanee. Da sempre l'uomo le raccoglie per cibarsene, in quanto ricche di sostanze utili al benessere dell'organismo: ecco dove e come raccoglierle, prepararle al consumo e conservarle nel tempo

Dal n. 1/2005 abbiamo iniziato la pubblicazione di una serie di articoli dedicati alla raccolta e all'utilizzo delle più comuni piante spontanee presenti nel nostro Paese. Ma dove e come raccoglierle, e, soprattutto, come riconoscerle? In questo articolo vi indichiamo quali accorgimenti adottare durante questa piacevole attività che si svolge a diretto contatto con la natura.

Le erbe spontanee che crescono nei prati e/o nei boschi, lungo i sentieri di campagna, su cumuli di pietre, tra le fessure dei vecchi muri, ecc., contengono vitamine, sali minerali, sostanze antiossidanti (cioè sostanze che proteggono l'organismo prevenendo l'invecchiamento), composti essenziali (cioè che devono essere assunti con la dieta perché l'organismo non è in grado di sintetizzarli) e sostanze con attività medicinale, utili nella prevenzione di molte malattie. Raccoglierle ed utilizzarle in cucina significa anche mantenere viva un'antica tradizione contadina, arricchire di sapori, odori e colori i nostri piatti e nutrirsi di verdure biologiche, in quanto cresciute in natura senza essere state «toccate» da concimi chimici e da prodotti fitosanitari.

La raccolta delle erbe spontanee che la natura ci fornisce gratuitamente, può inoltre risultare utile in questo particolare momento di crisi perché «aiuta», anche se in piccola misura, il nostro bilancio familiare.



Con l'arrivo della bella stagione uscite a raccogliere le buone erbe spontanee che crescono in campagna. Nella foto, mazzetto di germogli di luppolo, specie spontanea il cui uso alimentare è conosciuto sin dall'antichità

DOVE...

 Raccogliete le erbe spontanee in luoghi salubri, come ad esempio in prossimità dei bordi dei sentieri di campagna che attraversano zone non coltivate, nei prati incolti lontani da strade trafficate da automobili ed altri mezzi a motore, nei boschi ed in tutti quei luoghi lontani da possibili fonti di inquinamento.

 Evitate di raccoglierle vicino o in colture agricole trattate con prodotti chimici e lungo le strade e nei campi vicini ad esse. Evitate anche la loro raccolta in prossimità delle città e dei corsi d'acqua che scorrono vicino alle stesse, poiché potrebbero essere inquinate sia chimicamente che biologicamente.

... E QUALI ERBE RACCOGLIERE

Raccogliete solo le erbe che conoscete, ma se non siete sicuri delle specie che avete portato a casa, prima dell'utilizzo consultatevi con altri appassionati che si dedicano alla stessa attività, oppure rivolgetevi a qualche persona anziana che abita nella zona in cui avete eseguito la raccolta, che sicuramente saprà darvi utili indicazioni sulla commestibilità e sull'impiego della specie.

Informazioni sicure dal punto di vista scientifico relative al riconoscimento delle specie le potete anche raccogliere dalla lettura e consultazione di libri, manuali, articoli o pubblicazioni specializzate (come ad esempio la guida prati-



1-Nel caso dovete raccogliere un'erba che presenta foglie riunite a rosetta (tipo papavero., nella foto), tagliate la radice 1-2 cm sotto il livello del terreno con un coltello seghettato... **2**-eliminate poi le foglie vecchie e/o rovinate, eventuali grumi di terra ed il resto della radice, conservando solo la parte tenera e pulita della rosetta... **3**-ed infine ponete la pianta in un sacchetto di plastica, oppure in un capiente cesto o in uno zaino

ca «Riconoscere e cucinare le buone erbe», euro 9,90, pubblicata dalle Edizioni L'Informatore Agrario, reperibile contattando l'Ufficio libri al numero telefonico 045 8010560).

⚠ Evitate assolutamente di raccogliere specie protette; l'elenco è reperibile presso le stazioni di comando del Corpo Forestale dello Stato e, spesso, nei siti Internet delle Comunità montane (vedi, ad esempio, il sito internet della Comunità Montana dei Monti Martani, del Serano e del Subasio www.montimartaniserasosubasio.it, cliccando su «abbattere un albero» si entra in una pagina che porta il link alla legge regionale 28/2001, la quale riporta la lista delle specie arboree, arbustive ed erbacee protette).

UTENSILI, VESTIARIO ED ALTRI UTILI ACCESSORI PER LA RACCOLTA DELLE ERBE SPONTANEE

Per effettuare la raccolta delle erbe spontanee bastano un vecchio *coltello* seghettato (possibilmente con la punta) e qualche *sacchetto di plastica*, in modo da separare, già al momento della raccolta, una specie dall'altra. Volendo, si può utilizzare anche un capiente *cesto con manico* oppure uno *zaino*, avendo



Per scalzare dal terreno radici come quella del tarassaco, utilizzate una *zappa*, oppure un *piccone* di medie dimensioni. Per non rovinare la radice affondate l'attrezzo a sufficiente distanza dalla pianta



Per quanto riguarda il vestiario da indossare in occasione di un'uscita per raccogliere erbe spontanee, vi consigliamo scarponcini da trekking (vedi il particolare), pantaloni di stoffa robusta, tipo jeans, camicia a maniche lunghe e, in base alla stagione, gilet e/o giaccone più o meno pesanti

l'accortezza di tenere separate, al loro interno, le diverse specie.

In alcuni casi può risultare utile un paio di *guanti*, per raccogliere, ad esempio, ortiche, o semplicemente per non sporcarsi le mani. Una *zappa*, oppure un *piccone* di medie dimensioni possono essere necessari per portare alla luce radici molto profonde e/o difficili da estrarre a mani nude, come ad esempio quelle di bardana, finocchio, mastrici, tarassaco, ecc.

Per quanto riguarda il vestiario vi consigliamo di indossare *scarponcini da trekking*, *pantaloni di stoffa robusta*, *camicia a maniche lunghe* e, in base alla stagione, *gilet e/o giaccone* più o meno pesanti.

Anche un *ombrello pieghevole* ed un *cappello* possono essere molto utili nell'equipaggiamento di un raccogliatore di erbe spontanee durante un'uscita in campagna.

Non deve infine mancare un *bastone*, utile per liberare l'erba da raccogliere da foglie e/o detriti vari.

RACCOGLIETE SOLO QUANTO VI SERVE

⚠ Raccogliete solo la quantità di erbe che vi serve: è infatti facile lasciarsi prendere dall'euforia.

Ricordatevi inoltre di lasciare sempre sul posto qualche pianta, per assicurare la riproduzione della specie.

Al fine di facilitarvi nell'operazione di pulizia, mondate le erbe già sul luogo di raccolta: è inutile portare a casa terra, sassolini, foglie vecchie ed altre parti non commestibili.

ECCO COME PREPARARE LE ERBE AL CONSUMO...

La pulizia delle erbe è essenziale, perché tra le foglie vi possono essere grumi di terra, lumachine, qualche piccolo insetto e detriti vari. Per questo mo-

tivo lasciatele per qualche ora a bagno in acqua fresca, nella quale vi raccomandiamo di aggiungere un cucchiaino di bicarbonato, e poi sciacquatele sotto acqua corrente prima di utilizzarle.

I fiori non possono subire l'ammollo in acqua, in quanto si rovinerebbero e non sarebbero quindi più utilizzabili. Eventuali insetti presenti tra i loro petali si possono allontanare ponendo i fiori in un contenitore forato e aperto, tipo uno scolapasta o un sacchetto di rete, come quello che si usa per le arance.

A questo punto eliminate accuratamente dalle erbe tutte le parti fibrose e/o spinose.

... E COME CONSERVARLE

Se avete raccolto una quantità di erbe che non potete consumare interamente in una sola volta, mettetele, dopo averle lavate e mondate, in un panno appena umido inserito in una busta di plastica aperta, riponetela poi in frigorifero dove si conserveranno per circa una settimana.

Se invece vi è avanzata della verdura già cotta, dopo averla scolata e strizzata ponetela in frigorifero tra due piatti, dove si conserverà per circa 3-4 giorni, oppure ponetela in congelatore, dopo averla confezionata negli appositi sacchetti in porzioni mondose.

Altri metodi di conservazione, adatti ora all'una ora all'altra erba spontanea, consistono nell'essiccazione, nella preparazione di sottaceti, sottoli, confetture, sciroppi, ecc. Ma visto che per tutto l'arco dell'anno si trovano in natura ora questa ora quella erba spontanea, è preferibile, quando possibile, raccogliere e consumare erbe fresche, che hanno sul nostro organismo i migliori effetti salutistici.

Adolfo Rosati

CONTROLO INDIRIZZI AL 15-2-2010